全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

股票买卖、期货交易者必读

迈克尔·S·萧普谢尔◎著
曾晓涛◎译 高汝锟◎校

交易赢家的心理优势

The Winning Trader
Developing a Mental Edge
for Market Success

著名心理学家和100多位全球最顶尖的华尔街交易高手
送给投资人的心理学建议

山西出版集团
山西人民出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

The Winning Trader Developing a Mental Edge for Market Success

在交易过程中，交易者唯一能够控制的因素就是他自己。为了能够战胜市场，成功的交易者必须首先战胜自己。基于对此的深刻领悟，加上他对市场和交易成功的深入观察，曾晓涛先生引进并翻译了《交易赢家的心理优势》。您的成功交易之路将从这本书开始。

——芝加哥商业交易所集团董事会成员 杰夫·伯纳奇

一个人在市场里的输赢结果，实际上是对他人性优劣的奖惩。无论什么风格的投资者，恐怕都要面对千百年来人类的基本性情——贪婪与恐惧的袭扰。少数优秀投资者之所以胜出，也许正是来源于《交易赢家的心理优势》所揭示的——内心的磨砺。

——深圳东方港湾投资管理有限责任公司总经理 但斌

成功的交易者知道，心理因素对交易成功起着重要作用。《交易赢家的心理优势》一书描绘了成功交易者的心态、个性特征和决策制定过程，也提供了交易者可以用来消除这些影响的精神和心理策略。相信只要培养了良好的心态，再加上运用科学的风险管理和决策流程，你也会成为交易赢家。

——前富国基金管理有限公司基金经理 赖晶铭

投资股市，须在贪婪与恐惧、进与出中，做到心里有数。股票投资的赢家究竟需要何种心理优势，看完本书，再结合中国股市的特点，会有很多启发。无论庄家、大户、散户，还是机构投资者、基金经理、操盘手，本书都值得一读。

——原“中科系”第一操盘手，现为神州创投公司总经理 丁福根

上架建议◎投资·理财·心理学
ISBN 978-7-203-06959-1
9 787203 069591 >
定价：30.00元

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

迈克尔•S•萧普谢尔◎著
曾晓涛 ◎译 高汝锟◎校

交易赢家的心理优势

The Winning Trader Developing a Mental Edge for Market Success

山西出版集团
山西人民出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

图书在版编目（CIP）数据

交易赢家的心理优势 /（美）萧普谢尔著；曾晓涛译.
—太原：山西人民出版社，2010.10
ISBN 978-7-203-06959-1

Ⅰ.①交… Ⅱ.①萧…②曾… Ⅲ.投资—经济心理学
Ⅳ.①F830.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 182325 号

交易赢家的心理优势

著　　者：（美）萧普谢尔
译　　者：曾晓涛
责任编辑：武　静　李建业
选题策划：北京汉唐阳光

出 版 者：山西出版集团·山西人民出版社
地　　址：太原市建设南路 21 号
邮　　编：030012
电　　话：0351-4922220　4955996　4956039
　　0351-4922127（传真）　4956038（邮购）
E - mail：sxskcb@163.com　发行部
　　sxskcb@126.com　总编室
网　　址：www.sxskcb.com

经 销 者：山西出版集团·山西人民出版社
承 印 者：北京市通州兴龙印刷厂

开　　本：700mm×1000mm　1/16
印　　张：12.25
字　　数：132 千字
印　　数：1-10000 册
版　　次：2010 年 10 月第 1 版
印　　次：2010 年 10 月第 1 次印刷

书　　号：ISBN 978-7-203-06959-1
定　　价：30.00 元

版权所有　侵权必究

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

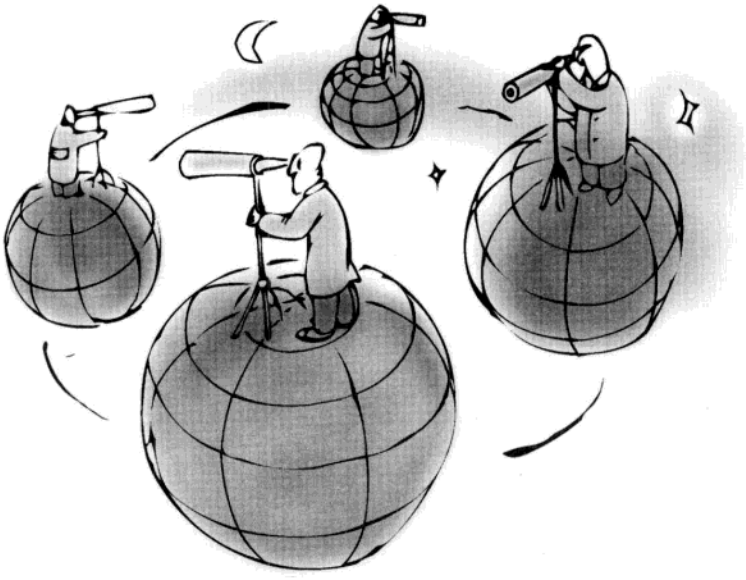
致无需荣耀的交易员

厌倦源于过度求新。

满足来自用心重复，和从常见事物的细微变化中发现无穷无尽的丰富内涵。

——乔治·伦纳德（George Leonard）

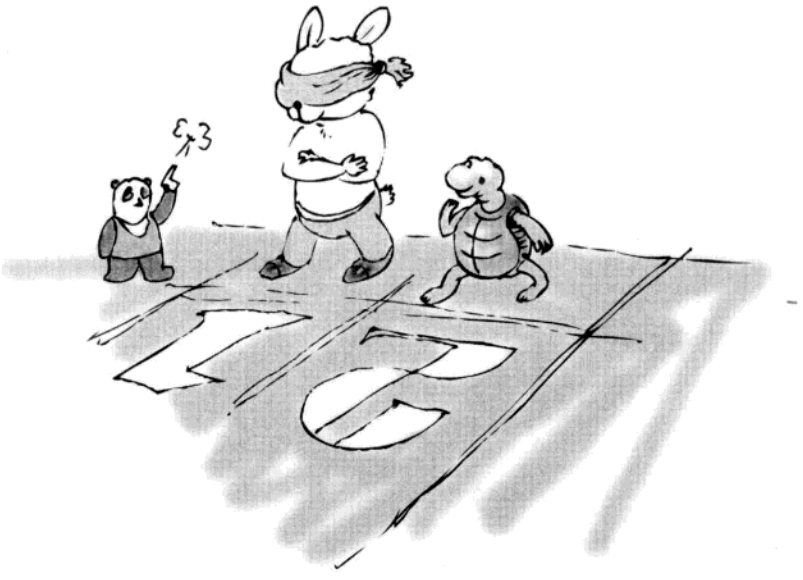
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



萧普谢尔博士给交易员的忠告之一

由于市场过于混乱无序，无法找到一般规律，过度分析和勉强预测无异于缘木求鱼，因此，接受市场是无法预测的这一事实是建立心理优势的第一步。

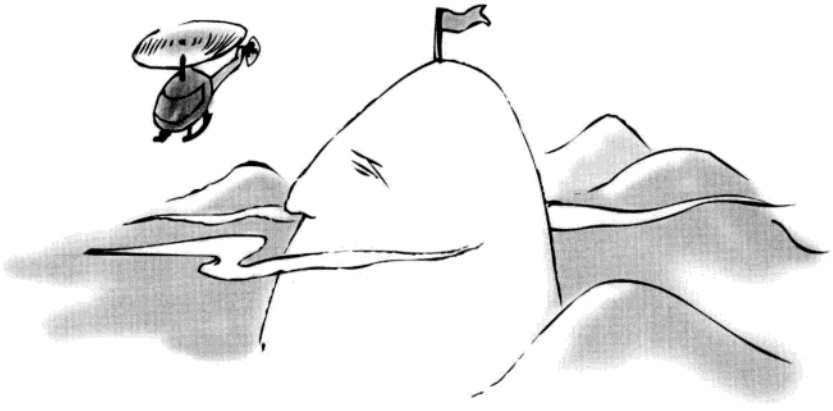
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



萧普谢尔博士给交易员的忠告之二

要记住，完美的交易者并不存在。你无法战胜自己，你的弱点将会伴你终生。但是，接受自己的弱点却可以让你更加灵活机变，有效降低犯错误的成本。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



萧普谢尔博士给交易员的忠告之三

赚钱之外，寻找一个适合自己个性的交易动机，了解是什么因素激励你去做交易员，每天试着做得更好同时享受这一过程，可以帮助你提升业绩和保持长期赢利。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

萧普谢尔博士给交易员的忠告之四

交易风险与持有交易仓位的时间成正比，因此控制风险的最好办法，就是控制交易时间。永远不要因为价格低就买，而价格高就卖；永远不要在亏损的时候加仓。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目 录

序 言 …… 001
概 述 …… 005

01 类比思考

如果你想在一个新的领域开发技能，就应该把要学的东西和已有的知识联系起来，进行类比思考。交易更要这样。如果我们把交易和已经了解的事物联系起来，就能更清楚地认识交易的实质。

老练的交易员像一个直觉的科学家 …… 004
成功的交易员像踏浪的冲浪者 …… 006
交易就像蜿蜒长路上高速行驶的汽车 …… 007
交易就像从事体育运动 …… 009

02 积极心态

要想成功交易，你必须是一个乐观主义者，既不对自己的决定作事后评论，也不受情绪的影响，对于交易，始终保持一种轻松的心态。

发展积极的自尊 …… 014
个人诚信：自尊的支柱 …… 014
成功认同：自尊的前提 …… 015

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

别用自尊作赌注 …… 017
培养积极的心态 …… 019
保持轻松态度 …… 019
活在当下 …… 020
简单点，再简单点 …… 021
不只是“尽力”而已 …… 022
从概率角度思考 …… 024
开发并保持获胜心态 …… 025
只需控制你自己 …… 026
听你自己的 …… 027
及时行动 …… 029
拥有完全开放的头脑 …… 030
遵循坚定的方向 …… 031

03 过度自信

交易员所面临的最大的心理问题就是过度自信。过度自信可能使你在掌握全部数据或拥有明确定义的交易计划之前，过早地在交易中承受资金损失的风险。因此，要避免过度自信，不要用自己还不具备的能力去做交易。

什么是过度自信 …… 035
心理动力学观点：大自我 …… 035
行为观点：经验主义 …… 037
行为经济学观点：信息处理能力不足 …… 039
交易业绩的暗示 …… 040
在线交易与经纪人交易 …… 040
容光焕发的乐观者和自我防卫的悲观者 …… 041

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

积极思考的缺点 …… 043
不切实际的乐观与忽视风险 …… 044
对概率思考的批评性分析 …… 045
对赌徒谬误的批评性分析 …… 047
注意你的信心水平 …… 049
别承担过多责任 …… 050
不要进行过度交易 …… 052
控制你的过度自信 …… 053
不要为成功兴奋 …… 053
自我效能：一种消除过度自信的方法 …… 054

04 动机和个性

交易中，福乐被认为是“进入最佳状态”。怎样才能进入这种福乐体验呢？你需要设置条件来确保交易是有趣的和令人愉快的。诀窍就是要在交易策略的挑战性和你的交易技能之间找到一个快乐的平衡点，但不要超过它。

理想的交易个性 …… 060
学会“走钢丝” …… 060
冒险但不追求风险 …… 061
提高风险承受能力 …… 063
不要失控 …… 064
克服从众心理 …… 065
改变你的个性以适应交易生活方式 …… 067
动机与动力 …… 068
你的交易动机是什么？ …… 068
你的动力是什么？ …… 070

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

潜意识动机如何影响成功 …… 071
不要过分解读你的动机 …… 071
心理冲突的相关影响 …… 072
丹尼斯·科茨罗斯基的心理案例研究 …… 074
冒名顶替综合症：认为自己不配获得成功 …… 075
保护自我形象和声誉 …… 076
期待不现实的回报 …… 078
自我妨碍与害怕成功 …… 079
如何培养你的创造性 …… 081
努力追求自我实现 …… 081
用自我价值而非资产净值定义自尊 …… 082
寻找福乐体验 …… 084
除旧立新 …… 085

05 风险管理

世界上不存在通用的交易规则，如果说有，那就是管理好你的风险。通过限制风险，你真正释放了自己身上的压力，并释放出一部分有限的心理资源，从而以更加放松的心态继续进行交易。

风险管理：成功交易员的秘密武器 …… 089
你不必永远正确 …… 091
没有“正确”的方法 …… 092
全职交易员的风险 …… 094
现实的计划 …… 094
冒险还是不冒险 …… 096
如何进行风险管理 …… 097
从过山车上下来 …… 097

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

制订成功计划 …… 098
认识止损的价值 …… 099

06 控制你的情绪

对交易而言，交易员的情绪可是个不小的麻烦，交易亏损时感到恐惧，大赚一笔时则骄傲和得意，这时候，最好的补救方法是确定你目前的状况并提出满足自己需要的情绪控制计划。

学会控制自己的情绪 …… 103
改变你的观点，改变你的情绪 …… 103
客观的方法可以降低恐惧 …… 106
不要报复 …… 107
控制你的愤怒 …… 107
利用而不是抵触你的情绪 …… 108
专业意味着更少的情绪 …… 110
控制恐惧与焦虑 …… 111
在最佳状态下交易 …… 111
恐惧、贪婪和希望驱动市场 …… 113
承认并应对恐惧 …… 114
成功交易员怎样对付恐惧 …… 115
怎样控制过度恐惧 …… 116
怎样防止焦虑雪崩 …… 119
嫉妒和羡慕 …… 120
赶上琼斯家 …… 120
谁是更好的交易员？ …… 124
嫉妒降低效率 …… 125

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要被后悔左右 …… 126
后悔的影响 …… 126
追求自豪与避免后悔 …… 128
控制内疚 …… 129
处理亏损 …… 131
自动退场的决心 …… 131
从糟糕的一天恢复 …… 132

07 决策制定中的偏误

即使你决定继续持有一项亏损投资，你也应该考虑已经亏了多少，并确定指望它扭亏为盈是否现实。在等待市场变得对你有利的同时，设定一个时限，如果时间到了但市场并未好转，也依然结束这笔交易。

毫无根据的坚持 …… 138
什么是决策偏误 …… 141
行为金融学：一个更加可信的领域 …… 143
人们为什么坚持失败的做法 …… 144
沉没成本 …… 144
确认偏误 …… 146
理由不足效应 …… 147
行动可能误导观点 …… 149
预想可能误导决定 …… 150
单纯呈现效应与判断 …… 151
大数法则 …… 152
基本归因错误 …… 153
虚假共识效应 …… 154

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可预见性掩盖风险厌恶 …… 156
亏掉赚来的钱 …… 158

参考书目 …… 161

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金最新交易最低返佣期货交易开手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进 http://www.7qelb.net

Thinking in Terms of Analogies

01 类比思考

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果你想要在一个新的领域开发技能，就应该把要学的东西和已有的知识联系起来，进行类比思考。在类比时，如果两个或多个事物在某些方面相似，就可以推断它们在其他方面也相似。把以前学会的技能和正试图开发的新技能等同起来，这是人类的一种普遍倾向。联系已经懂得的题目有助于理解新题目，交易更是这样。做交易很难，如果我们把交易和已经了解的事物联系起来，就可以更容易得到对交易的清楚认识。本章使用类比的方法对交易进行了阐述。

交易和许多活动相似：做交易像从事体育运动，如冲浪或驾车；技术分析是一门艺术；交易员是直觉科学家或业余数学家。尽管类比思考帮助你理解交易，但要记住，你只是把比喻当做向导，不要把比喻和需要了解的实际现象混淆起来。交易可能和某种活动相似，但可能又很不同。让我们来回顾一些常见的交易类比，看看它们和交易的相似与不同之处。

科学研究：科学家对自然界的一般规律提出假设，并收集数据来检验其假设是否正确。交易员也对市场提出假设，并试图通过测量市场情绪、预测市场变化、并通过观察交易结果来验证其假设。科学研究目的是为了发现可以重复的一般规律。科学家也尝试过对市场进行科学研究，却以失败告终。其原因是市场过于混乱无序，找不到一般规律。在交易时，你必须牢记这一点。市场不具备科学研究所需要的可以预测性，因此你装作能够预测市场毫无意义。不要过度分析，也不要勉强预测，接受市场不可预测这一事实吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

运动：交易和运动很相似。专业运动员因为拥有极其完善的技能而得到奖励，交易同样需要完善的技能。交易员做练习、做准备，并在发现市场机会时入市交易。交易很像运动，它要求你学习交易技能，但这种技能对身体活动的要求比较少。预测市场比预测别的队或者对手将做什么更难。

艺术创作：艺术常常难以理解。看过现代艺术吗？很难看出是什么使其成为艺术品的，但它的确是，这完全和情景有关。研究一张价格图表，将一段看似随机的走势解释为交易机会，这是一种技能，和艺术家在欣赏画作细微差异方面的能力相似。当你在适当的情况下研究一张价格图表，你可能发现能带来巨大回报的机会。交易员应该有一种艺术倾向，但交易也不全是艺术，艺术家可以等待他们的作品去证明其自身价值，而交易员则需要准确理解市场，否则就无法赚钱。

商业活动：人们常说应该像成功商人精心打理生意那样去做交易。商人在计划、管理存货和销售商品方面是有条理的，他们往往很清楚大众需要什么。交易市场的供需情况更复杂，有时基本的供需力量与价格的变动并没什么关系，在交易时请记住这一点。

总的来说，类比可以帮助你理解交易，但也要记住，类比就是类比。看起来交易可能和你所了解的某一项活动相似，但它们可能又很不同。下面我们就对这些类比来做一番更深入的探讨。

老练的交易员像一个直觉的科学家

有的交易员发现，他们和科学家有相似之处：都研究过去的趋势、提出明确定义的假设、并通过收集和分析数据来检验这个假设。例如，一位物理学家想要预测物体落向地面的速度。相同形状

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的物体落向地面的速度相同，与其重量无关。因此，只要知道物体下落的距离，你就可以算出其落到地面所需的时间。科学家研究可以重复的规律，并将这些规律用于预测。他们也试图寻找规律的例外情况：摩擦是一个例外变量，因此羽毛的下落速度就比同等重量的球体慢。了解例外情况能够改进预测。

交易怎么与科学研究相似呢？交易员对市场的一致性提出假设，并试图测试其可靠程度。我们以艾略特（Elliot）的波浪原理为例。这个理论假设部分股票和期货的价格符合艾略特波浪模型，基于这种假设，交易员试图找到符合该模型的价格变动，以便对将来的价格做出预测。他们试图确定波浪原理什么时候适用和什么时候不适用。艾略特波浪原理是一种指导交易员对市场作出假设的理论，它为经验猜测提供了理论基础。形成假设以后，交易员从市场收集和测试信息，并观察市场价格变动是否支持该项假设。和科学家一样，有经验的交易员通过明确定义的交易计划做交易，并系统化地判定该计划是否得到市场支持。他们的行为客观而理性，他们不允许自己的情绪妨碍正确的决策制定。

在交易时，交易员要表现得像科学家一样，这非常重要。但是，知道做交易不同于为科学原理寻找证据也同样重要。在一定程度上，人们希望相信市场运行的模式是循环往复的，只要你能识别这些模式，你就可以赚钱，那样交易看起来似乎不是那么难，成功也好像更容易实现。但是，必须记住交易不是科学。在过去20年中，科学家已经证明了市场不存在重复模式，市场是随机的，也就是说，不存在能够用来预测市场的、准确程度可以接受的数学或统计模型，交易如此之难的原因就在于此。熟练的交易是艺术而不是科学。心理学家把交易员称为“直觉科学家”，他们用科学的方法来测试市场假设，却又无法使用正规的科学方法来检验这些假设并为它们寻找依据。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

尽管类比很有趣并且发人深省，有时还具有启迪作用，但类比就是类比，它并不是对现实的准确描述，否则它就不是类比了。因此，在研究市场时要清楚记得，老练的交易员在做交易时就像一个直觉科学家，不断形成假设并冷静而客观地检验它们。与此同时，要记住没有人找到过可以满足科学要求的重复市场模式，因此，不要过度沉迷于能够预测市场这一幻象。如果你同时着眼于相似与不同，类比就会带给你启发。

成功的交易员像踏浪的冲浪者

查尔斯·道(Charles Dow) 在《华尔街日报》上发表的一系列引起轰动的文章中阐述了波浪理论，他指出价格呈波浪运行。一旦上涨趋势形成，所有人都会跟随趋势。关键是要确定市场在上涨还是在下跌，然后根据你自己的操作特点，搭上顺风车并利用趋势赚取利润。当然，理解和预测市场不太容易，但有时应该用这种简单的方法来思考交易。有交易员把交易比作冲浪：冲浪者试图寻找高大有力的波浪，然后尽量长时间地在浪上滑行，或是抵达岸边，或是在被波浪甩掉之前自己下来。

如果你是交易新手，或者还不够成功，你就应该尝试一种简单的交易方法。观察动量指标并设法确定市场是在上涨还是在下跌。如果是在上涨，那么找一只看起来跟随大势的股票，买入若干股，等待价格变动几个点后再卖掉，看看你能否赚到短炒利润。

这种策略看起来可能有点简单和幼稚，但它有时也有优点。再想想冲浪：你在冲浪时不会关心波浪为什么出现，也不用考虑下一道浪什么时候会来，你只需要找到一道波浪，或者说一个机会，然后就开始踏浪而行。这时你不考虑别的问题，如传统力学的运动原理，或者重力与地球自转将如何影响波浪的形成和波浪的高度与力

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

度，这些想法会让人分心。一些成功的交易员采取类似的方法。在任何特定时间，你并不需要知道股价为什么会形成动量，只要知道它正在形成动量就行了。交易员会进场买上若干股，看看自己能否跟随趋势赚钱。

显然，冲浪者不希望被波浪拍在沙滩上，老练的交易员也会采取预防措施。在制订好明确的计划之前，他们不做交易。他们对于什么时候入市、用哪种技术指标、成交之后怎样退出都有计划，他们设置止损指令或退出点，预先决定，如果市场对自己不利就退出交易。他们不会等到最后一分钟才采取行动，也不会在一笔交易上冒太大风险。他们在每笔交易中只投入总交易资本的一小部分，以此来管理风险。同样道理，冲浪者也不希望在某一次冲浪时因为损坏冲浪板或者让自己受伤而无法继续冲浪，快乐来自一次接一次地冲浪。同理，成功的交易员也享受一笔接一笔地做交易，就像冲浪者“踏上”每一道自然出现的波浪那样，抓住每一个自然出现的交易机会。

在交易的时候应该想一想冲浪。有时人们往往习惯性地把事情复杂化，其实简单化可能更有帮助。

交易就像蜿蜒长路上高速行驶的汽车

交易要求进入最佳状态：它是一种福乐体验[①]。老练的交易员在下单时把注意力全都集中在交易上，他们的经验从交易中得到积累，一切都很顺利。除非你是一个老练的交易员并且经历过交易的福乐体验，否则你很难准确把握这种状态。幸运的是，你很可能在日常生活中经历过许多福乐体验，你可以把这些以前的经验作为理

① 福乐体验：原文为“flow experience”，其定义为“当你在应付一项不超出你的技能范围或资源范围的挑战时，所感受到的一种最佳体验”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

解交易福乐体验的基础。开车一般会产生福乐体验（嗯，有时会有时不会）。福乐体验是一种当你在应付一项不超出你的技能范围或资源范围的挑战时，所感受到的一种最佳体验。对于老驾驶员来说，开车完全不是福乐体验。例如在车流不息的交通繁忙时段开车半小时，就不仅不需要任何技术，而且还相当无聊。事实上，你可以在开车的同时做别的事情：很多司机可以在开车时轻松地听一本录音书以增加他们在某方面的知识，或是在开车时学习一门新的语言。有时开车可能就是平淡无聊的。但是，有些驾驶经历却和最佳状态下的交易非常相似。

设想你开着车在一条像太平洋海岸公路那样蜿蜒曲折的长路上高速行驶。在这种路上开车让人兴奋：你一会儿离开海岸，沿着笔直的道路经过田野和农场深入内陆数英里，一会儿又沿着在海岸边200英尺高的峭壁上的盘山路前行。如果你一时疏忽，真的会没命。如果你在这样的路上按照限速行驶，你就能时常感受到福乐体验。在直路上驾驶可能就像是在交通高峰时段开车，不需要什么驾驶技术，也不是一种挑战，它可能会很无聊，你可能会走神。但是，在海岸边的盘山路上开得太快会非常危险。

很明显，这是一种福乐体验。在过每一道弯时你都必须集中全部注意力来控制速度并保持汽车在道路上行驶。如果你开得太快，就会掉下悬崖、一命呜呼。你必须在过每道弯之前，预测前方是否有一辆卡车，你可以在必要时占用反向车道吗？对面有来车吗？你的车况如何？和在市场上交易一样，你需要为某些意外情况做好准备，并随时采取果断行动。当你沿着危险的弯道开车时，丧失信心是不明智的，你不能想得太多，你必须迅速决定如何行动。当你高速接近一个弯道时，你必须迅速选择：（a）判断那个弯道超出了你的驾驶技术，刹车并以较低的速度过弯；（b）判断那个弯道不超出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你的技术范围，加速入弯并转过去。在决定时，如果你猜测、犹豫、没有采取果断行动，你就可能犯下大错。你的注意力需要集中在你正在做的事情上，猜测会打断你的思路并干扰你的注意力。你必须保持注意力高度集中。同样的道理也适用于交易，人们往往很容易感到无聊，在那种时候，你可能看不到前方的危险弯道，或是说无法发现可能对你的交易不利的因素。有时，你可能应该“慢下来”，在自己的能力范围内交易，让交易成为一种福乐体验，在沉闷和极度挑战之间寻找快乐的中间点。如果你能够创造一种福乐体验，你就会看到你的赢利增长。

交易就像从事体育运动

那些在各自领域的顶级专业人士会最大限度地加强自己的心理素质。专业运动员很早就懂得这一点。顶级交易员也知道，表现稳定的交易者在身体和心理方面都处于最佳状态。如果你拥有正确的心理优势，你的业绩就会得到显著改善。在运动场上，我们可以看到这一点如何发挥作用。拥有正确心态的橄榄球队可以在上半场落后21分的情况下反败为胜，哪怕这意味着要在比赛最后20秒获得致胜的2分。而一般球队如果在上半场没有形成优势，就无法反败为胜，他们会把球弄丢，或者在对方拦截时消极避让，最终因比赛时间耗尽而失利。正确心态可以让你在交易游戏中获胜。

为了在日复一日、不断变化的市场情况下保持赢利记录，你必须有正确的心态。我采访过许多交易员，他们都曾经是学校的或专业的运动员，他们发现在交易和运动之间存在联系。例如，斯科特（Scott）是一位芝加哥的交易员，他曾经是科罗拉多大学野牛队的球员。他说，“交易中的很多情况都和体育运动有关联。你必须分析你做错了什么。有时可能是市场的原因，有时可能只是运气不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

好。但在一个交易日结束时，你必须将每一天分别看待，不要把它们混为一谈，并对自己说，‘唉，过去10天我真是糟透了。’”安迪（Andy）曾经是克利夫兰布朗队的后卫，他把交易和准备球赛同样看待，“整个星期你都在观看对手的比赛录像。你寻找对手的特点并不断练习。在比赛时，你一定不要去想。你必须行动。交易也是同样道理。”克里斯多夫（Christopher）是一位来自澳大利亚的交易员，在他看来，交易就像是冲浪：“你不知道下一道浪什么时候来，但你知道它一定会来。你需要在它出现时做好准备，并抓住机会获得成功。”这些交易员都知道，交易成功不能仅仅依靠股票分析。你必须从身体上和心理上准备好做一个赢家。

安迪从他的研讨会参与者中发现，以前做过运动员的人往往能够成为优秀的交易员。这可能是因为他们习惯于坚持一项比赛计划、能够不太困难地从挫折中恢复、并可以轻松地根据自己的感觉行动。他们不对自己的决定和行动作事后评论。事实上，他们研究市场并找出一些关键的支持和阻力水平、制订计划、进场交易，观察并找出符合该计划的交易操作模式。当他们发现一种操作对该计划有效时，他们就会果断行动，没有疑惑、不会犹豫。他们通过适当的风险管理来保护自己的交易资本，因此他们并不担心自己是否会犯错误，他们能够很快从错误中恢复过来并抓住下一次机会。用克里斯多夫的冲浪比喻来说，就是“赶上下一道好浪”。应该仔细考虑交易和运动的相似之处，并将其应用到你的交易方式中去，这可能有助于提高你的交易业绩。

全国高校立体卡维教育办理国内正规商品群购增加明信片广告 增附金 不限字数图文编辑排版印刷定制任何地方都可以设计低 10份即提定价 客服QQ 微信：958218088 测试开户和书籍下载请进：http://www.7ue6.net

Posifive Mindset

02 积极心态

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

取得成功很难，超出平均水平也很难，否则每个人都是百万富翁了。保持积极心态对成功非常关键，没有乐观和积极心态的人是不会成功的。他们不能坚持，他们轻言放弃。然而，积极思考和现实思考之间往往存在巨大差异；积极思考涉及相信自己的能力、对自己的方法有信心、并且用自己经过磨炼的技能从事交易。但是，只有当你拥有这项技能的时候，这种思考才是现实的。如果你没有这样的交易技能，那么你可能是在积极地思考，也可能是在自欺欺人。

说到积极态度，至少有两种人。一种人已经经历过许多挑战，学会了如何克服它们并获得成功。这些人在多数时候是快乐的，他们通常对生活感到满意。他们会成为最理想的交易员，因为他们不需要向别人证明自己的能力，他们知道自己是成功的，对自己有把握并对自己的能力高度自信。他们从不怀疑自己的自尊，不相信也不关心别人对其价值的检验。

另一种人自尊不足。不知道从什么时候开始和因为什么原因，这些人认为自己几乎没有价值。他们也从别人那儿听到同样的说法，于是他们怀疑自己的自尊。他们认为事情不会如自己所愿，谨小慎微、疑虑重重，对自己的能力从来就没有把握。他们质疑和怀疑自己，摇摆于极度自信和极端自我怀疑与绝望之间，怀疑自己的能力，多数时候倾向于悲观思考，为了培养积极心态而经历心理挣扎。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

本章收集了涉及开发积极心态的文章。要想成功地交易，你必须是一个乐观主义者，但那只是硬币的一面。在这场游戏中你不能太乐观。下一章对过度自信的论述是本章的姊妹篇，要在谦卑和过度自信之间找到正确的平衡，这是永恒的挑战。

发展积极的自尊

个人诚信：自尊的支柱

成功的交易员有高度的自尊。他们必须如此。开发交易技能很不容易，如果你有高度的自尊，会使其变得容易很多。自尊不足的人没有形成对自己的高度重视。终其一生，他们往往放弃自己的理想，而从别人那里寻求指引和方向，这样一来，他们常常会被人利用。而当他们成为交易员时，他们会证明自己的自尊，他们希望向别人证明，自己没有受到过不公正对待，他们在自己的地盘上可以做主。

这种立场很危险。因为交易不是一个多数人成为赢家的领域，很多自尊不足的交易员使自己陷入困境。关键是要确定你从事交易的动机是否为了增强自尊。

个人诚信是自尊的支柱，下面是对个人诚信的简单评估。看看你做得怎么样。

在这个练习中，你会面对两种道德困境。仔细阅读每一种困境并尽可能诚实地回答。记下你的答复。这个练习的目的在于增进对你自己的了解，因此仔细考虑在该种情况下你实际上会怎么做，而不是你更愿意怎么做。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

道德困境一：你加入了一个对你而言非常重要的俱乐部。你的许多好朋友也是俱乐部会员。你非常钦佩这个俱乐部的会长，而你的好朋友约翰（John）却和会长闹翻了。他辞去了会员资格，会长一怒之下告诉俱乐部中的每个人不要再和约翰联系。你会怎么做？你会避免和约翰联系吗？或者你会听听他怎么说再决定下一步怎么做？即使其他人都和约翰绝交，你还会是他的朋友吗？

道德困境二：你的公司正在为一份合同投标，这份合同可能在未来两年为你的部门提供资金。如果没有这份合同，你可能会失业。注资的决定取决于你的部门主管向政府机构所做的最后陈述，你们公司的生产计划有几处缺陷，但你的部门主管回避了这些问题。当有人问到其中的一个问题时，他欺骗了政府机构的负责人。一方面，如果你揭露骗局，你和同事的职位岌岌可危，但另一方面，如果这场骗局继续下去，其他人的生命和纳税人的钱财就有风险。你会怎么做？揭露骗局？什么都不说并为此辩护？在陈述时不说，但辞职以示抗议？

个人诚信是构成自尊的关键因素，诚信涉及我们的价值观与行动之间的一致性。屈从于社会压力并避免冲突常常会少一些麻烦，但为此我们会付出降低自尊的代价。在这些道德困境中你是怎么做的？你是屈从于权威和社会压力，还是让自己的价值观告诉你如何行动？如果你屈从于社会压力和权威，你就可能自尊不足。高度自尊的人，特别是老练的交易员，会听从自己的直觉而不是指望别人。仔细考虑一下你的立场。

成功认同：自尊的前提

每个人都必须找到自己的身份认同，他们必须确定自己是谁、自己在世界上的位置、以及适合自己的地方。自尊不足的人往往没

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有明确定义的身份认同。他们在年幼时就学会了忽视自己的价值，终其一生，他们被告知自己无关紧要、不会成功。他们相信自己不应得到成功，必须不断地向自己和他人证明自己。威廉·格拉瑟博士（Dr. William Glasser）（1965）说这种人有“失败认同”而不是“成功认同”。为什么人们坚持失败认同而不去建立新的成功认同呢？有时候，和根本没有身份认同比起来，失败认同让人更轻松。一个人会习惯于做一个失败者，并且像失败者那样思考，这是一种恶性循环。一个人在形成自我意识的时候被当做失败者对待，由于表现得像一个失败者，他于是实现了这个预言。失败认同者在接手新任务时会假设自己要失败，然后他果然以失败告终，这样反过来又强化了失败认同。

相反，成功认同者在作一项新的尝试时知道怎样获得成功，他们不把成功看成是一种恩赐。他们知道成功需要周密计划、艰苦工作和奉献精神。他们懂得成功不会一夜之间从天而降，因为他们在别的尝试中成功过。虽然他们已经拥有一种积极心态，但比起那些失败认同者来，他们所拥有的优势还不止于此。他们有信心，知道只要付出巨大努力，自己最终会获得成功，也知道必须制订详细计划、开发并练习交易技能。他们在交易时不会过度自信，也不会受到经纪公司广告和交易书籍的愚弄，相信可以“赚快钱”，但同时他们也不会把交易弄得过于复杂，而是通过设定合理目标，承担风险，并练习自己的交易方法成为赢家。可能不是明天，也可能不是下个月，但他们知道总有一天自己会成功。他们采用按部就班和有条不紊的方法，不去设定模糊虚幻的目标，比方说“我要做一百万美元的交易，要买大房子和豪华汽车，要让每个人都知道我是个大人物”这类想法实在是太遥远。成功者只是一步一个脚印地行动，他们计划周密并享受一步步实现

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目标的过程。

失败认同者不是那样。他们对自己没有信心，在极端自信和完全不自信之间摇摆。他们希望并梦想成功，却认为成功所需的只是一种“积极的态度”。成功认同者知道事情没那么简单，他们预计到会经历失败，因为他们通过经验知道“在学会跑以前一定会摔倒”。在生活的其他领域中是这样，在交易中也是这样。

因此，不要带着失败认同做交易。设定现实的目标，准确评估你的业绩，学习交易方法并做一些练习。但最重要的，是要准备磨炼你的技能，不要指望一夜成功，练习、学习、再练习。你会不时失败，但一定要振作起来，重新努力。经过日积月累，你会建立起一种对交易的“成功认同”。

别用自尊作赌注

自尊与交易员的成功有关。如果一个人的自尊不足，那么他很难成为一个真正的交易员。一般意义上说，自尊可以被看成一种个性特征。高度自尊的人从过去的经验中学会把自己看作拥有自我价值、也就是有自尊的人。一旦认定了自己的价值，无论后来发生什么事，他们一直都会非常看重自己。他们不会认为他们必须向自己或其他任何人证明自己的价值，不会让自己的价值取决于其他的人或事。相反，自尊不足的人可能认为他们不值得受到尊敬，他们可能向其他人寻求尊重，表现得似乎他们需要向自己和他人证明自己的价值。自尊不足的交易员可能试图在每一笔交易中证明其自身价值。他们好像在想，“如果我能成为一个交易赢家，我会向每个人证明我值得他们尊敬。”这种想法的麻烦在于，他们在每次交易中都拿自尊冒险。这样做会给自己增加很大压力，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

并常常导致灾难。

个性特征不会随时间和环境而变化，有些研究者因此质疑自尊是一种个性特征的概念。即使是高度自尊的人，偶尔也会感到自尊不足，尤其是当他们经历连续失败的时候。例如，一个有高度自尊的交易员在经历一次自己无法挽回的交易亏损之后，可能开始怀疑自己的能力。詹妮弗·克罗克博士（Dr. Jennifer Crocker）和同事最近的一项研究表明，自尊可能会随着成功和失败而变化（Crocker, Sommer, & Luhtanen, 2002）。这项研究以 38 个拥有高度自尊和杰出学术成就的大学四年级学生为对象，他们申请就读几个竞争激烈的研究生项目。两个月内，每两周测量一次他们的自尊水平。尽管参与者拥有高度自尊，他们往往还是将其部分地建立在研究生入学申请是否被接纳的基础上。考虑到对这些大学生而言，研究生入学申请获准是一个重要的人生目标，因此这种倾向是合理的。但是，有些学生在每次提交申请时都用自尊作为赌注，而另一些却不是这样，可以预料，自尊与研究生入学申请获准与否有关。也就是说，成功者的自尊要比失败者的自尊更强。然而有趣的是，这种效应取决于学生们的自尊在多大程度上受到研究生入学情况的影响，那些认为其自尊不取决于入学成败的人受到的影响要小一些。换句话说，他们没有把自尊用作赌注，这使得他们的自尊感不会受到申请结果的影响。

这些发现和交易直接相关。如果你在做每笔交易时都用自尊作为赌注，你的自尊感就会随着交易成败而波动。交易成功的关键是要从交易中排除自尊因素。要记住，无论出现多少笔亏损交易，你都是有自尊和有价值的。“别用你的资产净值定义你的自尊”，请认真体会这句古老的格言。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

培养积极的心态

保持轻松态度

正确的心态对改善你的交易业绩可能会非常有帮助。成功的交易员在交易时有一种轻松的心态。他们在交易执行方面没有困难，既不对自己的决定作事后评论，也不会过多地受到情绪的影响。怎样才能保持一种轻松心态？让我们来看看有哪些必要的条件。

着眼于全局：不要只盯住一笔交易的结果。要考虑全局。你可能在一笔交易中亏损，但只要你有一套在一段时间内行之有效的交易策略，经过一系列交易之后，总会成为赢家。成功的交易员会计划做很多交易，他们懂得，实现账户资产增值并不需要每笔交易都赚钱，重要的是要在总体上获得成功。懂得这点可以减轻你的压力。

执行正确的风险管理：成功的交易员在每笔交易中只投入总交易资本的一小部分。控制每笔交易的风险可以进一步减轻每笔交易都要赚钱的压力。

勇于承认错误：不正确的观念可能成为交易员最凶恶的敌人。很多时候，你可能想“我不能在这笔交易上犯错误”或者“我必须利用每一次机会赚钱”，这些期望太高了，它们可能导致恐惧和紧张。当你对自己的业绩抱着这么高的期望的时候，你就给自己增加了太多压力，从而无法保持轻松心态。

了解并设法解决自己的心理冲突：未能满足的心理需求会妨碍你保持轻松心态。心理需求包括对自尊的需求、证明自身价值的需

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

求、对亲密人际关系的需求。为了保持一种轻松心态，这些需求必须以令人满意的方式得到满足。否则，你可能就会希望通过在市场上赚大钱来奇迹般地解决这些未满足需求所引发的心理冲突，那是行不通的。交易业绩无法帮助你满足这些需求，如果你在有意或无意中怀疑这一点，就可能对保持轻松心态造成巨大干扰。

遵循以上建议可以帮助你培养成功所需的轻松心态。

活在当下

成功交易的一个主要条件是要使自己和当前市场保持同步。最成功的交易员能够感觉到市场心理和行为的每一种细微差异，他们不会让自己的希望与梦想掩盖市场的真正趋势和特点。为了在交易中专注于现在，请试试以下办法：

和你的直觉保持一致：顶级交易员有一种金子般的直觉，可以告诉他们什么意义重大、什么重要、什么无关紧要。由于对自己的感觉、感受和判断非常熟悉，他们能够从成千上万的资料中正确选出少数几个最有可能驱动市场的因素。如果你努力寻找自己的真实感觉，并尽可能仔细地倾听自己的回答，你的直觉也会呈现出黄金的光彩。

别去想过去和将来的成功：你会禁不住去想自己可以用赚到的钱买什么东西，或者要是某笔交易成功了，本来可以有多少钱装进你的口袋。这种想法让你脱离现实，并削弱你和当前的市场环境的联系，在周末和度假时再去想那些。在你做交易、分析过去的交易和准备新交易的时候，把你的思想尽可能紧密地专注于最当前的因素。

不要关注自我意识：如果你和多数交易员一样，你就有办法进入一种福乐状态并做出最精彩的交易。在没有主观想法时，一旦

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

机会出现你就会直接抓住它。但是如果你让主观想法侵入，比如“我希望告诉某人我做得有多棒”，你就把自己带离了福乐状态。在这种福乐状态中，你的自我意识控制得越好，你的交易就能做得越好。

简单点，再简单点

亨利·戴维·梭罗（Henry David Thoau，美国作家）喜欢说，“简单点，再简单点。”他提倡返璞归真，在大自然中过简单的生活。梭罗虽然没有谈到交易策略，但你可以同样地用它来比喻交易。近年来，交易员有了复杂的电脑软件，有很多技术指标和大量不同来源的数据。想起不得不在纸上查看图表的“往日时光”，一些交易员建议，“简单点，再简单点。”应该记住返璞归真并采用更简单和更基本的方法来观察市场。

许多技术指标很相似也很多余，它们指示情绪和趋势等参数。无论如何，观察多种指标很有吸引力。对许多人来说，“全部的和完美的”信息加上对复杂信息的掌握意味着保险和安全。有一些交易员无休止地寻找赚快钱的圣杯（Holy Grail），另一些交易员则把交易想得过于复杂，将交易等同于物理学和生物学。他们好像在想，“要是我能够懂得全部技术指标并运用它们来分析我的图表，我就能识别正确的模式，并准确预测市场下一步的变动。”不幸地是，市场不是那样运行的。和自然科学相比，市场的确定性更低，无论怎样分析，你都无法准确无误地预测市场。

在现代社会中，技术及其复杂性提高了我们的生活质量，我们有时认为这和交易策略有直接关系。我们认为使用现代的先进分析技术将改进自己的分析结果。通过使用先进的图表软件，现在“处

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

理” 数据和“解读”图表可能容易一些，但是要记住，更复杂的和更全面的分析并不意味着更准确的预测。通过观察关于相同参数的多种指标，你可能感到更有信心，但那并不意味着你可以更准确地预测市场。那并不是说你不应该看一些关键指标，但要记住，更多并不代表更好。有一种谬论认为越复杂越好、分析越多预测越准，不要成为这种谬论的牺牲品。关于交易，令人遗憾的事实是市场很难预测，许多未知变量可能影响价格，众多的交易员作为一个整体也对价格有影响。预测最多不过是一种基于特定时间内可以实际获得并且加以处理的信息所做出的经验猜测，信息不绝对也不完美。懂得了这一点，就会理解让你的交易策略“简单点”很有意义。观察几种关键指标并管理你的风险，看看你可以利用多少交易机会。不要陷入复杂化的泥潭：简单点，再简单点。

不只是“尽力”而已

在你面对艰巨的目标而不知所措时，你常常听到这样的建议：“不要给自己太大压力，尽你所能就好了。”这种建议让你恢复信心并使你的感觉好起来，压力、痛苦和绝望被轻松和满足所代替。就好像是得到允许、或者是允许自己放弃困难的目标，而去实现更容易完成的目标。查阅最近的科学文献，埃德温·洛克博士（Dr. Edwin Locke）和加里·拉森博士（Dr. Gary Latham）（2002）指出，只做到“尽力”可能对业绩产生不好的影响：当只是要求人们“尽力”时，他们往往不会尽力。相反，他们会设定很低的目标，远远低于那些鞭策自己实现目标的人所设定的目标。

表面上看，“尽你所能”似乎等于说，“我会让市场告诉我可以赚多少钱”。你当然不应该在没有机会时假装发现了好机会，但

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

另一方面，只想尽力而不想做得更好则可能导致机会低估，使你满足于相对低效的交易策略，或者接受低水平的业绩。你最好把你的标准定得高一些。

在设定目标时，要区分学习目标和业绩目标。如果是一个有技能的老练的交易员，可以设定一个较高的业绩目标（如每月实现一个比较高的回报），因为他们有一套可以“自动”运用的交易方法，因此不会给有限的心理资源增加负担。经过大量练习，这些方法一经使用就可以得到成功执行，在这种技能水平上，“尽力就好”没有意义。对这样的人来说，努力实现高水平业绩的过程会激励并指引他们，使他们在最恶劣的环境下也能坚持。

如果你是一个新手，交易技能水平不高，那么设定太高的业绩目标就不是好主意，因为你做不到。试图去实现一个超出自己能力的目标会使你承受极大压力并感到焦虑，但这并不意味着你不应该为自己设定较高的目标。设定一个学习目标来代替业绩目标，对学习和练习新的交易策略进行计划，以便磨炼你的技能。例如，你可以决定每天花 4 个小时阅读和学习新的技术指标，或者每个月试验两种新的策略（用少量资本加上风险管理）。目标会指引和激励你的行为：通过拥有特定的学习目标（而不是业绩目标），你会鞭策自己不断去开发和练习交易方法，并在以后运用这些方法去实现更高的业绩目标。

设定目标对于提升交易业绩很有帮助，但关键是要知道什么时候设定什么样的目标。老练的交易员可以设定较高的业绩目标，因为他们拥有经验和技能。交易新手还没有技能，但通过设定较高的学习目标，他们能够开发技能，并且总有一天可以运用这些技能去实现较高的业绩目标。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从概率角度思考

成功的交易员从概率角度思考。他们不是孤立地看待某一笔交易的结果，而是把它看成一系列结果之一。他们认为自己的交易策略总体而言具有优势，只要交易足够的次数，他们就会成为赢家。

概率理论涉及无限重复过程的一项假设结果。例如，假定你无限次地抛掷一个硬币，有两种可能的结果：正面和反面。因此，如果一个普通硬币被无限次抛掷，你就可以预测出现正面和出现反面的时候各占一半。由于每一次抛掷的结果与其他任何次抛掷无关，因此不可能预测某一次的抛掷结果。但是，在进行了大量的抛掷以后，你可以预测大约有一半结果是正面，另一半结果是反面。

假设你在每次硬币正面朝上时赢 2 美元，而在反面朝上时输 1 美元，如果你抛掷硬币的次数足够多，你最后会成为赢家。作为一种有趣的练习，试着抛 10 次硬币，你会发现自己有时赢、有时输、有时不赢不输。这种情况发生的原因是，相对于无限次抛掷而言，10 次抛掷并不算多。一半机会得到正面的结果只能基于无限次抛掷。但你会发现，抛掷的次数越多结果的分布就越接近 50：50。

你可以用同样的方法来观察交易。把交易当做抛掷硬币，你无法预测某一笔交易的结果，但经过很多笔交易，如果你所使用的交易方法的有效率是 50%，你可以预期的盈亏比例就是 50：50。

从培养积极心态的角度看，概率思考有一定好处。你不妨这样想，“我做的交易越多，结果就会越接近交易策略的预期表现。”但另一方面，这种假设可能会使你感到过度自信。有谁真正知道“真实”表现的概率、或者说成功的概率是多少？真实表现需要基于无限次的实践，而你在实际市场条件下运用一个交易策略的次数

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

远远不是无限次。从纯数学意义上讲，由于交易策略不可能被无限次重复使用，也就不可能估计该策略的赚钱概率。我们最多能做的就是用历史数据来观察该交易策略在过去如何有效，并假设将来在市场条件类似的时候它也会有效。理论上说，历史数据应该可以证明你的策略会提供足够的“优势”使你成为赢家。但是过去不一定能预测未来，在市场上，过去很少能够预测将来。那么按照科学的方法，你应该把自己的优势建立在什么基础之上呢？从数学或科学的角度来说，这种基础不存在。不过，仍然应该培养积极心态。

从心理常识上讲，应该把不同交易策略的结果看成是彼此独立的，和反复抛掷硬币的结果一样。但是不应孤立看待某一笔交易的结果，并由此担心交易策略失败和出现亏损，就像是抛硬币，你不能只是因为连续出现了 5 次正面就怀疑硬币有问题。在确认有问题以前，你应该多抛很多次，这一点同样也适用于交易策略。不要过早放弃一种交易策略，多坚持一段时间，给它一个公平的、创造利润的机会。

把一笔交易的结果看成一系列结果之一可以缓解部分压力。你不需要每笔交易都赚钱，也就不会有很大压力，看远一点会让你更放松。从概率角度思考有助于培养积极心态。

开发并保持获胜心态

成功的交易员有一种获胜心态。这种心态不只是期待获胜，尽管他们也期待；也不只是拥有基于成功记录的信心，尽管他们有这种信心。更重要的是，他们有一种为了获胜而去做任何事情的、沉着坚忍的专业技能。而那些竭尽全力也无法超越大众的交易员则错失重大获胜机会、踏入陷阱并遭受重大亏损。开发并保持一种“获胜心态”需要花费时间和付出努力，作为回报，它会使你为重大的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

获利机会做好准备，并使你远离重大亏损。为了改进每天的交易成绩，请努力培养下述构成获胜心态的关键因素。

提升你的专业技能：交易成功不是偶然。成功属于那些研究市场、掌握方法、并为交易进行周密准备的人。在开发自己专业技能的同时，你也应开始培养和世界上的顶尖交易员同样的获胜心态。经历的成功越多，你就越相信自己。你将通过亲身经历知道自己的技能会产生好的结果，而一旦你真正认识到自己能做些什么，你的信心会变得坚定，不会随着某个交易日的盈亏而波动。

培养你的冷静：高度情绪化、恐慌、狂躁和焦虑常常导致交易成功更难实现。因此无论发生了什么事，最成功的交易员往往是镇定自若的。当你的信心水平上升的时候，你的镇定程度会自然地得到提升。但是为了让自己对压力事件免疫，可以采取一些预防措施并练习压力释放技巧，例如，在作出反应之前做一次深呼吸，定期冥想，练习放松肌肉和大脑。

只需控制你自己

在交易员迈向更高水平的成功时，他们最深刻的体会就是市场根本无法控制。你没有办法改变价格、趋势和别人的观念，或者让市场表现得更接近你的预期。事实上，不管是市场因素还是生活因素，你唯一能够控制的只有你自己的行动和你对事件的反应。让我们把注意力集中到你作出反应的那一刻：假定你持有一些未平仓的交易头寸，市场正迅速地朝着不利于你的方向变化，在一轮快速波动中，市场粉碎了你的全部设想，并证明你所有的预期都是错的。很显然，这一天让你心烦意乱。多数人会在处理压力、保持镇静和自我控制方面遇到困难。不过，如果你想要成为一个成功的交易

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

员，你需要使用以下技巧来控制你的反应：

缓解你的焦虑：出乎意料或令人不快的事件通常会引发强烈的焦虑反应，从而让你更难做出有效反应，对此你首先应该尽量缓解自己的焦虑，你可以通过有意识的放松来做到这一点，做一次深呼吸、或寻求亲朋好友的建议。在开始做出重要决定之前，你必须减轻焦虑感。

纠正你对市场的理解：从表面上看到的不利市场事件经常与其实际情况有差异。成功的交易员往往会花时间确认事实和仔细思考所了解到的情况，然后对该事件得出某种结论，而不会对第一印象作出反应。请记住，你的交易结果不仅仅取决于迅速反应，更取决于正确反应。

减轻过去创伤事件的影响：缺乏训练的交易员让许多过去的记忆和联想影响他们当前对重大事件的反应。例如，你可能不仅仅是在对市场下跌作出反应，也是在对父母如何待你不好的记忆作出反应，结果是你的反应失去了应有的敏锐和精准。在你交易生涯的重要转折关头，一定要了解这些记忆和联想，并至少做到在被它们引入歧途以前，尽量控制它们。

找到新的反应方式：认为自己还没有长大，对出乎意料或令人不快的事件只能作出与若干年前一样的反应，这是最大的错误。成功的交易员知道他们可以有多种选择，他们小心地选择那种最有可能为自己带来所期待的结果的反应方式。

听你自己的

交易成功的关键是和自己的投资心理保持一致。也就是说，如果你按照别人的思路和策略做交易，结果一定不如听自己的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

毫无疑问，在刚刚开始做交易时，既简单又轻松的办法是听从一个经过证实的成功交易员的指点。随大流或根据传闻和想象中的“内部信息”下注也不错。

但是，用这种“二手”方式做交易会降低你的满足感、削弱你的心理能量和你对交易的投入程度，并最终妨碍你获得成功。

你会发现最好是按照自己的领悟、思路和判断做交易，其原因在于：

你将拥有那些交易：与其听从世界上最精明交易员的最好建议做交易，不如听自己的，这个道理和替别人工作不如为自己工作一样。当你提到自己的交易时，你的感觉更好。你也会完全清楚每笔交易的原因，以及任何市场条件或市场变量的变化对该交易的影响，以及继续持有该交易的价值。和听从他人的指点比起来，这种做法将赋予你更强的灵活性以适应不断变化的市场。

你将强化你的心理优势：自我满足是一种不仅可以在交易中、也可以在工作和生活的各个方面促成更好结果的重要性格特征。在你基于自己的领悟、思路和判断成长为一个交易老手时，你会建立并磨炼起强大的心理优势，这种优势不仅可以帮助你获得交易成功，也可以帮助你在其他许多职业中获得成功。

你将承担全部责任：这就是接受指令与下达指令的区别。在接受指令的情况下，你必须为所获得的交易利润对某人心存感激，并担心这些利润可能随时消失。在下达指令的情况下，你可以为自己创造利润的能力感到骄傲，并为自己可以经常这样做而感到欣慰与自信。

你将离开羊群：市场活动的边缘可能存在比市场活动集中的区域更高的利润，这也许是最重要的原因。如果听从别人的意见和跟随主流交易能给你带来利润，那么开发并执行属于你自己的、自行

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

决定交易时机和交易品种的计划，就更有可能为你带来大量的赢利交易。

及时行动

任何事情都事出有因，交易更是如此。任何犹豫都会妨碍你在正确时间采取行动，减少你的获利机会，并导致成功与失败的不同结果。不幸的是，没有简单的方法来分辨什么时候是正确的行动时机而什么时候最好等一等，以便对你可能的选择进行更多的调查、分析和研究，并做出更为有利的决定。如果你希望从你的交易中排除有害的犹豫，请记住以下原则：

不要过度思考：要对交易机会进行思考并及时作出行动决定。但是当你发现自己对同一件事反复思考，对同一选择反复评估，并反复得出同样结论时，你就有可能正在过度思考，并且在应该交易的时候犹豫不决。

不要花费太多时间：许多不成功的交易员花费几个小时的宝贵时间去想是不是要做一笔试验性的、最多只有几百美元风险的交易，那是在浪费时间。对少量的交易而言，最好的办法就是直接建立交易头寸并观察其表现。在交易中去收集其他市场迹象并培养自己的市场直觉。

不要过多谈论错误：在情绪上，如果你让自己过多地谈论过去所犯的错误，这可能在将来给你带来麻烦。无论如何，你应该尽可能地从你的错误中吸取教训。你的确不应该忘记经验教给你的东西。不过，如果你让错误变成活着的噩梦，在将来机会出现的时候，它们就会削弱你迅速有效做出交易决定的能力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

拥有完全开放的头脑

成功的交易员与不成功的交易员之间的一个主要区别，在于是否拥有一个“完全开放的大脑”。想想看，一般人认为天塌不下来，他们的账户里会一直有那么多钱，而今天与昨天和前天几乎不会有什么两样。相反，成功的交易员认为没有什么是确定无疑的。他们每天都为可能导致地球毁灭的变化做好准备。他们时刻准备着，希望在所有人之前发现这些变化，并希望通过观察和迅速行动来把机会变成利润。培养和保持“完全开放的大脑”的心理因素包括：

以现实为基础的人生观：交易员在本质上立足于现实。为了培养一个完全开放的大脑，要注意不同情况下到底发生着什么，尤其是那种你可能为了回避一两件令人不快的事情而欺骗自己的情况。人们到底在说什么？什么力量在真正发挥作用？每一种可能发生的概率是多少？

足以应对任何变化的信心：接受不确定的和快速变化的未来需要勇气，这种勇气只能来自于你有信心去成功应对这些变化。通过记录你的成功来建立这种信心，不仅是交易上的成功、还有生活上的。你能够想到的成功比失败越多，你的信心就会越强。当然，过度的自信可能会成问题，我们将在下一章对其进行讨论。

愿意改变自己的行为：很多人喜欢提前做好行动准备，而一旦他们在头脑中形成一个行动计划，就不愿改变，有时候他们完全拒绝改变。然而在条件许可的情况下，头脑完全开放的交易员非常愿意重新考虑他们的行动计划、修改他们的预期行为、并重新整理他们的交易头寸。他们认为在实际执行以前，即使最明确的计划也是“不确定的”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

遵循坚定的方向

交易员成功过程中的一个关键因素，是对自己想要实现的目标和如何实现这个目标有着清楚的认识。在其他职业中，这可能被称为“商业计划”、“战略计划”或“使命宣言”。不过在交易中可以不需要正式的书面表达，只要对其内容进行思考即可。主题包括：

终极目标：不要说钱，那是已知的目标。为了把自己看作一个“成功者”，还有什么是你必须完成的？为了说明这一点，现代工业大师 W. 爱德华兹·戴明（W. Edwards Deming）说：“只为了赚钱是不够的。你必须去实现你的某种信仰，并在实现它的同时设法赚钱。”作为交易员，成功当然会表现为钱财。但除此以外，你的动机还包括获得某种专业知识、了解某种市场机制或开发一种独特的指标或方法来帮助自己交易吗？去寻找一些你重视并且能够为之奋斗的东西作为动力源。

实现目标的路径：一旦明确了目标，观察自己是否每天都在向着正确的方向前进就容易多了。有了目标，你也可以提前考虑并规划一条能够引导你不断接近目标的路径。对交易而言，这条路径可能是利用某些金融工具之间的价格关系来训练自己、学习赢利交易所使用的参数、研究某些做市商的交易习惯并希望能够跟随或是针对他们做交易，或者是其他完全不同的东西。一旦制定出明确的路径，你就可以开始有意识地沿着它前进，并在偏离路径太远时调整自己的方向。

里程碑：我们中的大多数人往往可以在得到积极反馈时做得最好。有了目标和路径以后，你的首要任务就是建立重要的里程碑，它们应该是清晰、明确和客观的。当你在交易中取得进步时，不断

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

查看你在什么时候走到了哪一座里程碑。这种方法让你在任何时候都可以很容易地发现，自己又在通向成功的道路上前进了多少。

实现每天目标的方法：每天给自己确定一个或几个明确的目标常常可以提高你的成功几率。这样做很难，但却可以让你拥有坚定的方向。比方说，如果你交易的一个目标是掌握期权与其内含股票间的复杂关系，你肯定不可能一次完成，因此需要把大目标分解成小目标，并每天完成一个小目标。这会让你感到自信并觉得自己正在朝着终极目标前进。

全国最低之期货手续费免费办理国内正规指导股指原油期货开户 贵和金 不限资金期货交易最低申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958219088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Over Confidence

03 过度自信

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

过度自信被视为交易员最普遍的一个问题。但是，对“过度自信”从来没有统一的定义，不同的专业或学科有不同的观点，这导致过度自信的定义和解释多样化。本章对过度自信的研究采用了几种不同的方法，从不太正规的心理动力学方法到正规的行为金融学方法。如果你想要理解过度自信，应该先了解这些方法。其中一些方法可能在一定程度上适用于所有的交易员，而另一些则可能只适用于少部分交易员。在阅读这些文章时，你可以评估每种方法并决定你更喜欢哪一种。

什么是过度自信

心理动力学观点：大自我

你也许不止一次地听说过，“大自我”可能给交易员带来麻烦。大自我是什么意思？这是一个通俗用语，而非正式的心理学名词，它常指一个人过高估计自己的能力。有大自我的人认为他们比真实的自己更能干，他们相信自己是不可战胜和独一无二的，应该受到特别对待。这是什么原因？为什么它对交易有害？解决大自我的对策是什么？

我们从“大自我是什么？”这个问题开始。弗洛伊德（Sigmund

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Freud）在他的人格精神分析理论中介绍了自我概念。自我包含三个部分：本我、超我和自我。本我是人格的动物特征，是对快乐、性和敌对行为的需要。超我包含价值观、理想和道德。本我需求经常与超我需求发生冲突，也就是说，现实社会的规则和个人价值观的冲突会压抑本我需求。当本我和超我产生冲突时，自我就担任调解者。按照弗洛伊德的观点，你做交易赚钱，作为交换你得到快乐并满足基本的人类本我需求（许多心理学家认为弗洛伊德的观点有些过于动物化，人类的天性更有可能是追求高水平的生活而不是满足基本需求，因此让我们有保留地对此进行讨论）。自我的一个主要任务是自卫，因此任何对自我的威胁都会被一种自我防卫机制所抵御，这种机制包括否认（假装威胁不存在）和反动形成（采取与真实感觉相反的行动）等。例如，一笔迫在眉睫的交易亏损对自我是一个威胁，因为一笔重大亏损会使人的快乐本能无法得到满足。为了逃避这一威胁，你可能否认它的存在，或者使用反动形成，就像是在说，“我不怕亏损，你看我多有信心。”反动形成就是有大自我的证据。你很害怕亏损和由亏损导致的有关问题，因此你就会否认亏损并夸大自己应付亏损的能力。威胁越大，反动形成的作用就会越强。

任何人在受到严重威胁时都可能引发自我防卫机制，但有一些人更容易受到威胁，这些人往往有大自我，他们夸大自己的能力并以此来保护自己。对交易而言，大自我可能导致问题。成功的交易需要牢固的事实基础，有大自我的人却否认和歪曲事实，对他们来说，保护自己比准确认知更加重要。

如何克服大自我呢？这不太容易。自我防卫活动常常是无意识的，很难引起注意，最好的办法是了解它的活动特征。要懂得当你感受到极大威胁的时候，大自我就会出现，能够减轻对自我威胁的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

任何办法都可以避免引发自我防卫机制。因此，在出现大自我的时候，要意识到自己可能是受到了巨大的惊吓。承认恐惧，不要否认，这样做会帮助你减弱“大自我”影响。

行为观点：经验主义

你对一只股票观察了3个小时后，对自己说，“看起来它完全符合艾略特波浪形态的前两浪。我以前见过这种情况，每次我都赚了大钱。它太像了，一定是符合的。我要入市交易。我觉得自己是对的。我怎么会错呢？我觉得抓住了机会。”就交易决定而言，有时很难知道你是对还是错。你过度自信吗？你不够自信吗？过度自信是交易员最大的一个心理问题，各学派的心理学家对过度自信有着不同的解释。从心理动力学的观点看，过度自信是“大自我”的结果，但从行为观点看，过度自信是一个有关习得行为（通过学习或经验所形成的行为）的问题。

你的交易经验可能告诉你，过度自信随着一系列的想法、感觉和情绪同时发生，但是在一个激进的行动主义者看来，那可能并不重要。更重要的是行为如何得到回报或“得到强化”。过度自信的交易员往往在他们以往的交易中有过许多赢利交易（得到过强化）。无论技术水平如何，由于这种行为在过去得到过回报，即使现在回报下降，该行为仍会继续。

心理学家B. F. 斯金纳（B. F. Skinner）提出的一种观点认为，我们当前的行为是过去行为的“后效强化”的结果。斯金纳研究了实验室动物，如老鼠和鸽子，以确定回报可能对行为产生什么影响。例如，当一只动物每压一次杠杆就可以得到一粒食物时，它就会很频繁地去按压杠杆。用我们熟悉的交易语言来表达，就是说如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

果一种交易策略产生了利润，它就很可能被重复使用。《社会学习理论》的作者阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）（1977）改进了斯金纳的理论，他注意到人类往往会把过去得到过回报的偶然事件“编码”并记住它们。他们对回报产生预期，并利用这些预期来决定是否重复一种行为。因此，当初带来回报并影响交易行为的偶然事件是什么可能并不重要，重要的是将来的回报预期。

过度自信是对交易行为将得到肯定回报的预期。斯金纳发现，一种“部分强化”的回报模式所形成的交易行为很难改变。例如，当动物每压三次杠杆才得到一粒食物时，即使接下来不再得到任何食物，它们也会继续这样做。一种赌博机的工作原理与此相似，偶尔会有人得到赌博机内累积的投注，但人们并不知道某次投注会不会得到回报，因此他们会一直投下去。就交易而言，偶尔产生利润的交易策略更可能被采用。最为过度自信的就是那些偶尔赚钱的人，他们的交易策略偶尔产生利润，但他们从来无法准确地知道这些策略什么时候赚钱、什么时候赔钱，于是他们就会继续使用这些策略，即使不太可能赚钱。

了解过度自信的不同解释很有帮助。每一种解释都有一定道理，并有助于解读你的过度自信。从行为观点来看，过度自信源于以前得到过回报，所以相信将来也会得到回报。但你将来可能得不到回报，这不是一个只要相信就会得到的简单问题。你的预期可能是错的，以前成功的交易策略后来不管用了，这种情况非常普遍。因此你过去的学习记录可能无法预测未来。战胜过度自信的一个最好办法是要记住，仅仅相信你会赚钱，却无法保证你能赚到钱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

行为经济学观点：信息处理能力不足

过度自信在交易员中相当普遍。我们已经用心理动力学和行为观点分析过过度自信，对过度自信有几种不同解释。但是行为经济学家提出的理论最为流行：过度自信是一种人类在信息处理能力方面的不足所造成的问题。

人类处理信息的方式与电脑分析、保留、存储和恢复信息类似，但人类处理信息的能力有限。他们无法处理全部可获取的信息，因此他们依赖“经验法则”来快速处理，但常常出错。过度自信会在交易员没有足够的时间或资源对信息进行充分处理的时候出现。他们基于不充分的信息采取行动并犯错误，有时他们根据某些大众观点采取行动。

让我们看一个在日常决策中过度自信的典型例子。请回答以下问题：人们更有可能死于哮喘还是死于龙卷风？大多数人会说龙卷风，并对此非常自信。我们好像总是听说龙卷风造成的灾难，但有谁死于哮喘？我们使用可获取的信息来作出以上判断。事实上1996年的统计表明，每10亿人中有920人死于哮喘，41人死于龙卷风。让我们再试一次。人们更有可能死于他杀还是死于自杀？媒体总是充斥着凶杀事件，但自杀呢？统计显示有12 000人死于自杀，9 200人死于他杀。这一例子说明我们在作出判断时是多么依赖经验法则。我们试图使用全部可获取的信息，但这些信息常常来自缺乏有力支持的信心，而不是来自确切的数据。换句话说，我们使用有限的知识并自以为是。

很多时候经验法则很有用，但它有时也有缺点。关键是要知道你的知识，特别是有关市场的知识可能是有限的。许多人可能向你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

介绍有关某“热点”行业或部门的信息，实际上不过是每个人都错误地相信同样的信息。要警惕这种过度运用自己的知识并对所做出的决定感到过度自信的人类自然倾向。要质疑自己的知识，尽可能多地获取信息，这样做可以让你在做出决定和采取行动时避免过度自信。

交易业绩的暗示

在线交易与经纪人交易

从打电话给经纪人的交易方式转变为在线交易方式，你想过其中有什么心理暗示吗？电话方式似乎与过度自信有关。在“过去的时代”，你给经纪人下达指令时需要考虑一种社会互动。比方说，缺乏自信的交易员可能会想，“我想我会推迟这笔交易，直到我确信我的交易计划一定能赚钱。我不想让我的经纪人认为我不知道自己在做什么。”他还可能想，“我要持有这笔亏损交易。我不想对我的经纪人承认我错了。”在线交易消除了这些社会互动，但这很重要吗？行为经济学家巴伯博士（Dr. Barber）和欧定博士（Dr. Odean）（2000）指出，这可能很重要。他们研究了一家大经纪公司在 1991 年 1 月到 1996 年 12 月间的客户账目，将转为在线交易的投资者和继续使用电话交易的投资者进行了比较。

转为在线交易的投资者以没有孩子和高收入的年轻人居多。他们认为自己的交易经验更丰富，而且偏好高风险的小型成长股。在转为在线交易之前，他们的交易业绩比那些继续使用电话交易的投资者好很多。转为在线交易无疑对交易模式和业绩有影响，他们的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易比以前更活跃，但赚的钱却比以前少。

如何解释这些发现呢？巴伯博士和欧定博士认为，在线交易员“过度自信”。他们在转为在线交易之前有过很好的业绩，这让他们感到过度自信。巴伯博士和欧定博士指出，他们的发现与社会心理学文献中的自利偏误相符。有很多人“过度自信”，表现在他们高估自己所拥有的知识，并高估自己对事件的控制能力（一种控制幻觉）。但是，这项研究的一个缺点是没有对过度自信进行测量，因此无法准确地知道在线交易者是否真的过度自信。但这些发现仍然令人深思：我们是否仅仅因为在线交易更方便执行而过度交易呢？我们对自己的能力或知识过度自信了吗？应该好好想一想。

容光焕发的乐观者和自我防卫的悲观者

许多交易员认为他们的问题是缺乏一种成功心态。尽管成功心态很重要，但更重要的是别让成功心态变成过度自信。有时应该抑制你的乐观情绪。你可能应该问问自己，“做一个悲观者就真的那么糟糕吗？”流行的励志书籍如《积极思考的力量》（*The Power of Positive thinking*，Peale，1952）暗示乐观是“好的”而悲观是“不好的”。这种观点有时也延伸到专业心理学领域。例如，马丁·塞利格曼博士（Dr. Martin Seligman）（1990）在他的书《学习乐观》（*Learned Optimism*）中指出，成功与乐观有关。乐观者在面对严重挫折时更有可能坚持，而悲观者往往只是经历了一些小挫折就轻易放弃。塞利格曼博士当初研究临床忧郁症，这是一种悲观情绪的长期表现。他的毕生使命是把长期的悲观者训练成乐观者，那是一项高尚的事业。但是对交易员来说，乐观可能不是优点而是问题。实际上，行为经济学家欧定博士指出，投资者和交易员经常过度乐观

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

和自信，他们往往去冒不应该冒的风险，结果遭受资本损失。要是他们不那么乐观，这种损失原本是可以避免的。这场关于乐观与悲观的争论很难平息，让我们来看一些说明悲观主义不一定是坏事的科学证据。

南希·康托尔博士（Dr. Nancy Cantor）及其同事（Cantor, Norem, Niedenthal, Langston & Brower, 1987）对两组人进行了研究，他们将其称为容光焕发的乐观者和自我防卫的悲观者。他们对密歇根大学的学生进行了一个学期跟踪研究。在学期开始时要求学生们预测自己的期末分数，并在整个学期中报告自己的情绪。容光焕发的乐观者将学校作业视为挑战，但并非无法完成。相反，自我防卫的悲观者认为学校作业很难并导致令人不快的紧张情绪。他们相信除非付出很大努力，否则得不到好成绩，他们低估自己的表现，尽管他们以前的成绩一流，仍然给自己设定很低的防御性预期。持有悲观的观点似乎让他们不会变得过度自信，并防止他们偏离严格自律的学习计划。整个学期，自我防卫的悲观者比容光焕发的乐观者感到更大的压力和更多的紧张感。但有趣的是，悲观的观点并没有降低他们的成绩。实际上，悲观者的不快情绪与更高的期末平均分数有关联。但总的来看，自我防卫的悲观者和容光焕发的乐观者没什么不同。也就是说，悲观对成绩并没有不利影响。

在适当情况下，悲观对某些人来说是有益的。行为金融学的几项研究表明，交易员往往过度自信，因此应该偶尔质疑自己的信心，问问自己，“我是真的确定这笔交易会成功还是在冒不必要的风险？我在这项交易计划上花了足够的时间并做了充分准备吗？”小心一点不会有坏处。有时一点点的悲观并不是那么糟糕。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

积极思考的缺点

积极思考无疑是“强有力的”。成功人士会积极思考，他们相信，乐观态度加上勤奋工作和坚持不懈会让他们实现所期望的任何目标。但现在让我们来持一种相反的观点。某些时候积极思考是否可能成为一种缺点而不是优点呢？心理学家一直在致力于研究积极思考什么时候可能会阻碍而不是促进成功。

在讨论积极思考的缺点之前，我们来回顾一下它的优点。积极思考与乐观有关，说杯子是半满的总比说它是半空的要好。显然，如果没有乐观心态我们可能无法做任何交易。交易员必须相信在经过一系列精心计划的交易之后，最终自己的账户资产会增长。要是你认为资产会减少，你根本就不会去做任何交易。当你感到沮丧和疲惫时，积极思考特别有用，这种时候你需要依靠自己的努力振作起来，并全力以赴去扭亏为盈。

说完了优点，现在我们再来看看积极思考的缺点。积极思考有时会产生不现实和不准确的概率估计。在一组标准研究中，要求参与者对某种有利事情在赌博环境中发生的概率做出判断，特别要求他们对某种结果在一系列连续的“随机事件”中出现的概率进行预测。这些事件受到研究者的操纵，并非真正随机。有趣的是，乐观论者没有悲观论者看得准，甚至还不如那些有抑郁倾向的人。因此有时这种现象被称为“压抑的真实性”。这一得到公认的科学发现说明，许多人的观念可能反映了在控制方面的“积极错觉”。也就是说，他们高估了事件的可控性和可预测性。

必须意识到并控制过分乐观的倾向。乐观在很多职业中是有用的。比方说，如果你是一个努力完成销售任务的推销员，认为完不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成任务就没有意义。你可以过分乐观地说，“我会尽可能多地打陌生推销电话来完成任务。”但是在交易时，你必须更小心一点，相信你的交易策略在经过一系列交易之后会带给你一种优势，这是对的，但你不必对此过于肯定。一种更加中立和有点怀疑的态度可能更好，就像是在想，“我相信这个策略有效，但我不是绝对肯定。不经过尝试我永远不会知道，因此我打算试一下。”不要给交易策略的成败附加任何个人意义，成功不一定能证明你的交易能力或作为一个人的价值。从这个意义上说，最好的交易最后才会出现。采取更加克制的而不是过分肯定和几乎是亢奋的方法，更有可能作出准确判断。

适当的积极思考是有益的。但必须学会如何积极、现实地思考。

不切实际的乐观与忽视风险

心理学家们正在就乐观的好处进行辩论。一些心理学家坚持认为乐观总是有益的，而另一些则指出过度乐观可能导致对负面结果不准确的和有偏误的估计。持乐观态度的好处很明显，乐观并相信生活会提供无数成功机会将有助于而不是限制你的成功。为什么要去想将会遇到不利事件并限制自己呢？这取决于你的感觉有多准。

是现实地估计有利事件的发生概率，还是不切实际地相信不太可能发生的有利事件会发生，这两者之间的区别非常关键。现实的乐观比不切实际的乐观更有益。比方说，如果你的交易策略很糟糕，那么认为经过一系列的交易之后会产生利润的想法就是不切实际的。除非你仔细并客观地监测一套交易策略并确定其实际成功率，否则你的账户资本可能很快被亏光。必须进行真实的评估，如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

果评估结果表明该交易策略赚不到钱，就必须开发一套新的交易策略。你可以有乐观的信念，但它们必须准确。不切实际的乐观不仅可能导致对成败的错误估计，还可能导致你在需要采取必要措施避免失败的时候不作为。

拉德克利夫（Radcliffe）和克莱因（Klein）（2002）最近的一项研究说明了不切实际乐观的危害。要求参与者对他们遇到一种不利结果的概率进行估计，而实际概率的“客观”估计事先就已经知道了。和现实的乐观者比起来，不切实际的乐观者低估不利事件的发生概率，他们也让这种不现实的乐观影响自己的行为。在面对可能降低不利事件发生概率的信息时，他们不像现实的乐观者那样去仔细查看。此外，不切实际的乐观者不关心、也不采取必要的步骤来让机会变得对自己更有利。

这些发现说明，有时候乐观反映了一种保护乐观者自尊的“防御性”动机。不切实际的乐观者没有对不利事件形成现实的预期，也没有采取适当的预防措施来减少其发生的机会，他们忽视那些可能预示毁灭的重要信息。

过于乐观的态度是不现实的，而过于悲观则可能导致严重的自我局限。要在现实的和自我激励的乐观与不切实际的、有偏误的乐观之间找到正确的平衡，这一点非常关键。请确定你的乐观信念对自己是有利的。

对概率思考的批评性分析

很多人支持“概率思考”的好处，它有助于保持积极心态。实际上它增强了积极心态。但进一步的研究发现，这种“思考策略”也可能引发过度自信。在马克·道格拉斯（Mark Douglas）的书《在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

最佳状态下交易》(*Trading in the zone*，2000) 中，也许可以找到“概率思考”的一个最有说服力的理由。道格拉斯建议交易员应该像职业赌徒那样思考。职业赌徒认为他们有一种“优势”，只要玩的次数足够多，他们最终会赢。例如，赌场天生就有优势，他们肯定会让老虎机吐出的钱少于收到的钱。赌徒每玩一次都有可能赢得累积投注，但一年过后，最终的结果是赌场赢。交易员可以以同样的观点看待交易。道格拉斯说，“交易员的分析工具是已知变量，它使得任意一次交易的成功概率（优势）对交易员有利，和赌场的游戏规则使得赌博的成功概率对赌场有利是同样道理”。

使用道格拉斯所描述的这种“思考策略”可能有好处。相信只要玩的次数或交易次数足够多，机会就对你有利，这种思考可以帮助你形成一种轻松的交易心态，并帮助你进入“最佳状态”。不过，其作用仅此而已，具体到赌博的比喻来说，这种策略却完全是错误的。

道格拉斯说得对，“如果机会对你有利并且样本库足够大，概率事件就能够产生稳定结果”。但是从纯粹的统计观点来看，这一表述和交易没有关系。交易不同于抛硬币或者从一副纸牌中抽牌玩21点，在这两种情况下的统计过程是清晰的。抛硬币的结果只有正面或反面两个，玩纸牌也会产生一组确定的结果。在事件无限重复的前提下，统计数学家用电脑仿真来确定“样本分布”的形态。比方说，抛硬币或掷骰子可以用二项式分布来模拟。统计学家可以用样本分布对事件发生概率进行预测，但他们无法对交易策略的执行结果进行预测。大多数游戏的概率分布在理论上是稳定的，但交易环境是不稳定的。稳定的分布才使得数学家可以计算事件的概率。另一方面，交易背景不同导致结果可能受到单一因素的影响，如长期熊市会压低价格。市场无法提供准确估计交易事件概率所需

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的一组条件。市场太不稳定、太难预测、太混乱了，职业赌博的比喻完全不适用于交易。

因此，当你从概率角度思考时，要认识到这不过是一种“思考策略”。你只是假装机会对你有利并相信在“大样本”之后你最终会赢。但你也应该知道，这些都只是假设，可能会制造出一种没有依据的乐观感觉。别让这种情况下被滥用的统计术语糊弄你，不要真的相信机会对你有利，机会也可能对你不利。没人知道。

对赌徒谬误的批评性分析

你听说过赌徒谬误吗？有人告诫过你要避免这种谬误吗？许多交易书籍提到赌徒谬误，如果你还不了解赌徒谬误，这里是一个例子。假设一枚硬币被抛掷了 10 次。下面是 2 组经过 10 次抛掷后可能的结果序列，其中 H 代表正面，T 代表反面。

A. H H H H H H H H H H

B. H H T H T H T H T H

如果你希望下一次出现反面（比方说为了打赌），你更喜欢哪个序列？A 还是 B？多数人选 A。为什么呢？人们想，“在任一次抛掷中出现正面的机会是一半，因此在序列 A 的一连串正面之后，下一次抛掷的结果肯定是反面”。人们往往很自然地相信在概率事件中存在平衡现象。当一件事发生的次数似乎“比它在偶然发生时所应该发生的次数更多”时，人们认为应该发生某种事情使一半的机率得以恢复。这种倾向的谬误之处在于，人们忘了或者不懂抛掷硬币的理论概率。“一半机会”是什么意思？在日常语言中我们经

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

常这样说，却往往误解其含义。它的正式定义是：如果一枚硬币被“无限次地”抛掷，那么结果是正面和反面的机会都是50%，因此任一次抛掷的“期望结果”将是50%正面和50%反面。这里的关键词是“期望结果”，那是统计学家在概率理论中用来讨论在假定或理想情况下的假设结果的术语。例如，只有当你无限次抛掷一枚硬币时（实际做不到），你才能说下一次抛掷得到正面这一假设结果出现的机会是一半。

赌徒谬误不过是一个智力问题：你了解概率并知道怎样估计概率吗？当你无限次抛掷一枚硬币时，序列A和序列B的下一次抛掷同样可能出现反面，也就是说，从这两个序列得到反面结果的概率是一样的。因此，如果你选择A，从概率和统计理论的角度来说你就错了。但这一切和交易又有什么关系呢？

有趣的是，在交易中这种问题出现得更多。交易方法和抛掷硬币的方法不同，但概率理论在交易中常常被滥用。概率理论只适用于一种结果已知并可以在同样条件下被无限次重复的活动。交易没有已知结果（回溯测试只提供了一种对该方法在过去如何有效的估计，可以采用描述统计而不能采用推论统计。Murphy，1999），而市场条件总是在变化，因此概率理论不适用于交易。

采用同样的交易方法，如果只是由于市场环境因素而连续出现交易亏损，那就意味着下一笔交易可能还会亏，从理论上讲这是事实。别去相信那些说法，如连续亏损就意味着你赚一笔的时候到了，或者说事件发生的机会需要“找平衡”，那是对概率的误解。需要学习的主要教训，就是不要糊弄自己去相信交易比其本身更“科学”。经过专业训练的统计学家没有对交易方法进行过科学研究，因此也得不出所谓成功概率的结论。如果你听到有关交易成功概率的说法，要看看它到底在说什么。它只是一种观点。依据历史

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

数据，如果一种交易方法在75%的情况下有效，你可能认为以后它也会在75%的情况下有效。是的，或许吧。统计学家会说，这种表述不过是主观愿望，显然是对概率理论的滥用。知识就是力量，理解没有人能够预测一项策略在将来的成功概率，这一知识会给你力量。

注意你的信心水平

自信是交易成功的基本因素。但是，如果信心不是基于可靠的交易纪录，或是过多受到情绪活动的影响，它就会变得非常有害。成功的交易员在建仓、持仓和离场时通常不会对市场造成影响，他们依靠观察趋势并作出迅速理智的反应来赚钱。这样做当然需要有信心，但信心有时会发展为过度自信。当你不断赚钱并陶醉于这些令人兴奋的事件、觉得自己无所不能的时候，或当你开始过多倾听伴随着财务成功而来的那些奉承和赞赏的时候，你就可能产生过度自信。当交易员的自信发展为过度自信以后，他就越过了划分连续成功和危险边缘的那条分界线。过度自信可能以不同的形式出现。让我们来看看过度自信的一些征兆和后果。

过度承担风险：成功的交易员只承担可控的、与潜在回报相对应的风险。过度自信的交易员常常过度承担风险。这种风险可能表现为：交易头寸超过限额，在单一市场因素上投入过多账户资本，以及让一笔做反的交易产生非常高的浮动亏损（不止损）。

把意愿强加给市场：成功的交易员让市场发号施令，他们只是寻找市场产生的某些机会。他们让市场带着自己走，并且不相信自己能够控制市场。过度自信的交易员相信自己比市场高明，或至少不会受到市场力量的影响，他们让自己相信市场会跟着他们走，等

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

待自己的想法和自己的交易占上风，同时积累巨额亏损。他们常常等得太久，但仍然以失败告终。

必须正确：成功的交易员在采取行动前会小心地试图解释全部可能性，并为此开发详细的交易计划。如果他们的计算和预期不能马上得到验证，他们就会迅速离场。过度自信的交易员过分肯定他们的正确性，让预期主导分析，偏爱在希望不大的尝试中投下大赌注，结果却经常因为在高风险游戏中流连太久而失去机会。

注意观察你的信心水平，确保自己保持一种适当的信心水平。注意过度自信的迹象和征兆，别让它控制你。

别承担过多责任

成功的交易员对他们的行为负责。他们相信自己的成功源于高度发达的技能和坚持不懈的努力，与环境、运气或机遇无关。心理学家将此倾向称为内在心理控制源。几项科学研究表明，对自己的行为负责与成功相关联（内在性），而找借口或逃避责任与失败相关联（外在性）。然而，彼得·崔博士（Dr. Peter Chui）（2001）的一项研究指出，承担太多责任可能有负面影响。

在交易员中有一种常见的倾向，就是结束赢利交易太早和持有亏损交易太久。这种倾向通过几项对投资者的科学研究和由大学生参与的实验得到了证实。对这种倾向的一种解释是，投资者在看到交易产生利润时希望“锁定”利润，因此他们在价格变动对其不利之前就结束交易。通常，如果他能持有那笔交易更久，应该可以获得更多利润。投资者持有亏损交易的原因，则是希望在经过足够长的等待以后，价格会出现对自己有利的变动。这种策略往往导致更大亏损。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在结束赢利交易太早和持有亏损交易太久的倾向性方面，交易员可能有不同的表现，崔博士的兴趣在于，是否有人比其他人更多地表现出这种倾向。他在研究中让大学生对 6 只股票进行模拟投资，参与者被给予了真实资金用于交易，使得模拟交易在赔钱令人失望和赚钱让人得意方面更接近“真实生活”。在跨越 14 个时间段的一系列交易中，参与者可以买进、卖出或持有股票，但要求在模拟结束时卖出全部股票。不出所料，参与者倾向于结束赢利交易太早和持有亏损交易太久。这一发现与此前的几项研究相符。

崔博士研究的创新之处在于，他对参与者为自己的交易结果负责、不把结果归因于运气或机遇的倾向性进行了测量。他发现，把交易结果归因于运气或机遇的参与者不大会结束赢利交易太早和持有亏损交易太久。崔博士为他的发现提供了心理学解释，不相信结果源于自己行动的人在面对失败时不需要在心理上保护自己，也不怕寻求风险。相反，完全负责的人可能过于担心失败，因此会提前结束赢利交易，通过实现利润来避免失败。

崔博士指出，交易员可能不知道他们会在什么时候害怕冒险，他们可能因为害怕冒险而错过增加总利润的机会。从崔博士的发现中应该学到的教训是，要适度地为你的成功负责。找借口或逃避责任当然不好，但承担太多责任也不好，当你认为自己作为交易员的全部成功都源自你的能力时，你就可能在每一笔交易中赌上你的自尊和身份认同。应该在适当承担责任和归因于其他方面之间找到正确的平衡，这是所有交易员都必须学会应对的一项挑战。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要进行过度交易

如同其字面意义，过度交易就是不必要地进行交易的倾向。行为经济学家和交易教练对过度交易的原因作出了各种解释。一些交易员只是认为“真正的交易员整天都在做交易”，而另一些交易员可能追求过度交易带来的刺激，还有一些可能是为了应付自己在生活中经常遇到的挫折，对他们来说每一次交易都像抽奖一样带来成功与成就的希望。有的人只是因为贪婪而过度交易，他们希望在交易时间里尽量多赚钱。然而，巴伯博士和欧定博士（2000）的研究表明，过度交易常常得不到回报，该研究现在已成为行为金融学的经典案例。

巴伯和欧定在一家大经纪公司研究交易模式。他们通过交易数量来识别过度交易者，并观察每一组投资者在一年内实现的利润总额，他们想知道过度交易者能否战胜使用简单和相对保守的买入持有策略的投资者。过度交易者的年均周转率是250%，买入持有者的平均周转率是2.4%。令人惊讶的是，两组都实现了18.7%的毛利率，但净回报率相差很多。由于佣金关系，过度交易组的净回报率是11.4%，而买入持有组的净回报率是18.5%。还要注意的是，买入持有的投资者由于持有投资达到一年而受益于较低的资本利得税。

巴伯和欧定的研究对象是长期投资者，其结果对交易员来说有什么意义呢？如果一个交易员使用收取高额佣金的传统经纪人，那就很有意义了。过度交易在交易佣金、费用和资本利得税方面的负担很重，即便是每笔交易只收几美元的折扣经纪商，仍然要付资本利得税。因此识别成功率高的交易很关键。遵循这条古老的格言：交易策略要确保每冒1美元风险能够获得3美元的回报。

除了佣金成本，还应该考虑其他情况。对于交易员来说，过度交易可能反映需要处理和解决的心理问题。行为经济学家将过度交

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

易归因于过度自信的倾向。人们夸大并高估自己的知识和控制能力，如果你有这种倾向，最好在它给你造成很大损失之前控制它。不要觉得需要做很多交易才能成为成功的交易员，对多数人来说，基本上是做得越多亏得也越多。

控制你的过度自信

不要为成功兴奋

交易世界里流传着获得惊人成功的故事。很多交易教练保证，你只要跟随他们的建议（当然，你需要为他们的服务支付报酬）就可以获得无限的成功。不过，学会在成功到来时如何应对确实很重要，它可以反映你能在多长时间内保持成功。

实际上，有许多获得重大成功的交易员经历过一种“心理后遗症”，不仅伤害自己，还伤害他们的家人和朋友。这种成功副作用最常见的结果，当然就是把全部或大部分的利润还给市场，这种情况并不少见。

很多交易员认为，除非你为拥有大量的金钱、高度的自由和巨大的能力做好准备，否则你无法获得并保持交易成功。下面的几种预防性策略可以帮助你实现交易成功。

关注市场、别关注钱：当你的成功水平不断增长，你的交易量和每天的赢利往往会变得非常可观。一天赚一辆车或是一幢房子可能使你在情绪上失去平衡。为了避免这种情况，应该让自己满足于更严格地执行交易策略、而不要满足于做更多交易和赚更多钱。坚持交易计划会让你得到满足。另外，把你的赢利看成投资资本的一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个百分比而不是一堆美元也非常重要。

建立一种可以负担的生活方式：用借来的钱交易肯定会增加你的压力并减少你成功的机会。必须“只用你赔得起的钱做交易”，要做到这一点，你需要把生活费用保持在最低水平。在你变得更成功以后，用你的部分赢利去维持一种和将来交易收入无关的、可以持续的生活方式。不要让你家庭的基本生活费用受到每天交易结果的影响，这样你可以更容易保持镇定并和市场协调一致。

习惯别人的羡慕：杰出的交易成功肯定会引起一定的关注，尤其是当你的生活方式发生了显著变化的时候。当你在一个星期或一个月内赚到的钱超过你父母一年或一生所赚的钱的时候，那种感觉真是美妙。如果你因此而自我膨胀，你一定会失去在大自我和谦卑之间的微妙平衡，而杰出的交易员正是依靠这种平衡来让自己紧贴市场的。

自我效能：一种消除过度自信的方法

交易员所面临的最大的心理问题就是过度自信。过度自信和自尊不是一回事。自尊是一种随着时间逐渐形成、涉及许多情形的个性特征，自尊心强或自尊心弱的人都有可能出现过度自信。行为经济学家将过度自信定义为一个人高估了自己所掌握的交易技能。市场是难以理解和预测的，为了应付这种不确定性，交易员高估自己拥有的信息，并高估自己的交易技能的有效性。自尊心强的人会过度自信，因为他们成功过，可能相信他们在某一领域的职业或学业上的成功能够直接适用于交易。自尊心弱的人常常感到紧张并受到市场的惊吓，为了缓解紧张和恐惧他们会过度自信，就像是说“也许，如果我假装知道自己在做什么，我会感到更自信一些。”过度

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自信很危险。你可能会在掌握全部数据或拥有明确定义的交易计划之前，过早地在交易中承受资金损失的风险。

消除过度自信的最好方法，是把交易活动分解成一定的步骤，并对每一个步骤进行仔细研究。测量自我效能、并在效能低下时加以提升也很重要。自我效能的概念由阿尔伯特·班杜拉博士（Dr. Albert Bandura）提出，有时被称为环境信心（Reilly et al.，1995）。一个人可能有很强的自尊心，表现为他在生活的许多领域感到自信，但可能在一个特定的环境中，比如在交易的不同阶段，感到不太自信。交易活动可以分解成不同的部分，人们在执行每一部分的时候可能会有不同的信心水平。例如，做一笔交易的过程可以分解为一组事件：设计进场和退出策略（止损点或离场点），解读市场（准确发现机会，确定市场动量），进入市场（交易执行），监测价格变动，并在正确的时间离场。你可能对这些步骤中的一个或几个感到自信，而对其他步骤则感到没有信心。例如，你可能知道怎样执行交易和平仓离场，却不知道如何准确地确定市场动量。对于每一个交易步骤或交易环境，你有多少信心或自我效能呢？这可能取决于你的业绩。如果你觉得你能够很好地完成任务，你就会感到很自信，否则，你就不那么有信心，因此必须准确估计自己的能力。此外，设定合理目标、练习并实现目标也非常关键。研究表明，你开发的自我效能越多，你实现的业绩水平就越高。合理评估业绩、练习并实现更好的业绩、基于新的业绩建立更高的自我效能水平，并重复这一过程，是实现更高业绩水平和更有效交易的最好办法。不要让自己过度自信，不要用自己还不具备的能力去做交易。关键是要通过准确评估自己的交易技能和反复练习来达到更高的业绩水平，并战胜过度自信。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费办理国内正规证券股指原油期货开户 零佣金 不面资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进：http://www.7help.net

Motivation and Personality

04 动机和个性

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在心理学中，动机和个性研究是一个最富争议的领域。我们不是心理学家，但也知道我们的朋友和家人有不同的性格，在他们的行为背后也有不同的有意和无意的动机，但心理学家对于这些因素是否具有任何显著意义表示怀疑。例如，社会心理学家一贯主张环境决定行为，而动机和个性没有任何意义。同样，认知心理学家和行为经济学家认为，所有投资者和交易员都会表现出决策偏误，与动机和个性无关。

交易可能引起焦虑和压力，但人与人之间有差异吗？是所有人都会自然地对压力有反应，还是有的人比其他人更具有焦虑或压力倾向？大部分交易和投资心理类书籍指出，交易老手拥有理想的个性。例如，一个具有较高的风险承受能力、情绪控制能力、自尊心和逻辑推理能力的人，和一个不太具备这些性格特征的人比起来，将是一个更好的交易员。但是如果一个人害怕风险、过于情绪化或依靠直觉，他是否就注定会失败，却并不清楚。你可以开发适应自己个性的交易策略。我们在此要解决的不是这种个人和环境冲突的问题，而是一般性的问题：理想交易员的个性类型是什么？我能改变什么？哪种性格是我必须加以弥补的？关键是评估一个人的个性，了解它，并设法弥补。本章包含的一系列文章将对如何做到这一点进行讨论。

本章第二部分谈到动机。动机可以是有意识的或无意识的。就是说，你可能会设法满足自己在性和敌对行为方面无意识的基本需

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要，也可能有意识地为成就感和实现自我而努力。心理动机相当于交易员的长期成功。你也许获得了杰出的短期成就，但最终却可能因为无意识的动机和需要没有得到满足而遭到失败。了解是什么因素激励你去做交易员，找出未解决的心理冲突并培养创造力，可以帮助你提升业绩和保持长期赢利。

理想的交易个性

学会“走钢丝”

人们一般认为超级交易员是这样一种人，他们能够承担风险和独立思考，在遵循交易计划方面高度自律和自制。尽管在理性意识中可能想象出这样一个人，但这种人非常罕见。神话与现实不同。性格倾向于以一种总体一致的方式互相配合或“关联”，这意味着与其他个性类型比起来，有的个性类型更可能存在于人群之中。独立思考者往往敢于冒险，同时也往往缺乏自律，相反，自制和自律的人往往循规蹈矩并回避风险。因此，理想的超级交易员个性类型是非常罕见的，是神话和传奇，不是现实。

想要变成一“类”可能不存在的人没有意义。想要获得交易成功，最关键的是要知道你在遵守规则、自律和风险厌恶程度等方面的特点，记录自己的行为并配合自己的个性。将自己与理想的超级交易员标准进行比较，确定你在每一种性格方面的特点，并控制那些不利于你成为交易员的“负面”性格。这很像在两点之间走钢丝。例如，不守规则的独立思考者必须控制他们的冲动并努力保持自律。这些人必须学会在适当的时候严格遵循规则，他们需要防止

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自己为了获得短暂的刺激而去做交易，但又不能做得太过火而变成过度控制和风险厌恶。这一点听起来容易，做起来难，因为你很难和你的自然倾向作对。例如，对敢于冒险的人来说，要他们将这种倾向视为一种“问题”并学会控制就很不容易。

尽管在交易书籍中，“遵守规则”被看作是“不好的”，但成功者就是循规蹈矩者。循规蹈矩者通常在自制和自律方面没什么问题，但必须注意不要过度地以规则为导向。高度成功者有能力分析社会环境，了解微妙的社会规则，并相应调整他们的行为，这种认知能力和自我控制是成功的标志。但对于交易来说，如果有人试图将规则和体系强加给市场，这种性格可能就有问题，因为市场不适用普遍规则，它比通常遇到的日常生活事件更难以预测。对于循规蹈矩者来说，最好培养其更冲动和更倾向于相信直觉的一面，并尝试冒一些风险。但需要再次说明，重点是要在极端自律和冲动之间找到正确的平衡。

最后，想要变成和拥有一种只存在于民间交易传说中的个性类型是不可能的。尽管从哲学意义上我们完全能够想象出一个独立思考、敢于冒险、同时还极端自律的人，但几乎没有人表现出这些性格的正确“组合”。我们能做的最多就是确定自己对应每种性格所具有的特点，承认我们的交易行为可能受到这些性格的局限，并开发出一种适合自己个性的交易方法。

冒险但不追求风险

杰出的商业领袖经常把自己描述为冒险者。商业文学作品中随处可见那些孤注一掷、冒巨大风险并大赚一笔的企业家的故事。但是，有证据表明成功的企业家和交易员根本不是冒险者。实际上，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那些商业成功者更倾向于回避风险，而不是追求风险。

风险在字典上的定义是“一种包含危险或意外的行动”。一定程度上说，做交易的人都是在冒险，因为有可能损失大笔资金。这种损失就是一种危险或意外。但是，冒险者与风险追求者不一样，冒险者在做交易时让自己面临风险。相反，风险追求者喜欢风险、追求风险、并享受冒险的刺激。冒险者不一定是风险追求者。

成功的交易员可能愿意冒险，但是他们不追求风险。他们不是那种喜欢可能赔大钱这种刺激的赌徒，实际上，他们冒的是经过计算的风险。他们将每一笔交易的风险最小化并考虑到潜在的不利因素（包括有可能面临的一系列亏损交易），并确保一旦出现这种情况，他们的账户有足够资本能够渡过这一轮厄运。通过在任何一笔交易中只用相对少量的资本冒险，他们就可以在万一遇到连续亏损交易的时候保护自己的资产。

相反，风险追求者是那种不考虑行动后果的人。风险追求者经常冲动地行动，并把每一笔交易都当成可能让他们享用一生的大生意。风险追求者随时准备下大赌注，而成功的交易员可能只愿意冒不太大的风险。

成功的交易员对于他们账户资产如何增长也有不同的预期。风险追求者希望他们的资产快速增长，而成功的交易员愿意让他们的资产以一种缓慢的、稳定的、均匀的方式增长，他们懂得成功要一步一步地来。风险追求者的资产增减往往呈现锯齿形，并以全部赔光告终。

在做交易的时候，不要冒不必要的风险。记住，成功的交易员可能是冒险者，因为他们愿意损失少量的资金，但他们不是风险追求者，他们希望限制自己在一笔交易中的亏损，赚取缓慢但稳定的赢利，并耐心等待自己的资产增长。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

提高风险承受能力

风险承受能力同时受到个性因素和环境因素影响。极端完美主义者往往过度紧张，他们在风险承受能力方面的问题最大。他们往往反复考虑最坏的情况，不切实际地认为自己会在一次交易中损失全部交易资本。你必须确定自己是否属于这一类型，如果答案是肯定的，那你就必须找出在这些问题背后的不切实际的观点，并加以改变。

风险承受能力也受到环境因素的影响。如果你在风险承受能力方面有问题，也许你应该考虑改变一下环境。例如，有人可能想要用大额交易去冒险赚取巨额回报。尽管想赚大钱必须用大额资本冒险，但这样做会导致压力和焦虑。如果你在应付压力和焦虑方面有问题，那么你可能难以胜任这样大额的交易。人们在对付焦虑的时候所犯的一个最大的错误，就是做得太多和太快。在你掌握小额交易之前，不要做大额交易，从小额开始，这样你就能够以一种冷静和放松的方式做交易。一旦你掌握了小额交易技巧，再逐渐增加交易数额，就像上台阶那样，一次只走一步。如果大额交易产生焦虑，退后一步重新开始。随着时间的流逝，你将逐渐学会把握自己的风险承受能力。

其他你能改变的、有助于提高风险承受能力的环境因素包括通过止损指令来限制风险，或是减少持有一笔交易的时间。有的人对较长时间持有一笔交易感到困难。这种事必须慢慢来，再说一遍，一步一个脚印地逐步增加你持有一笔交易的时间，你可能还应该考虑降低目标。例如，把你的目标设为一年赚 2 000 美元，而不是赚 5 000 美元，这样可以降低压力并提高你的风险承受能力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

通过改变隐藏在恐惧和焦虑背后的个性和环境因素，你就能提高自己的风险承受能力。环境因素比个性因素更容易改变，但改变任何一种都将提高你的风险承受能力。

不要失控

“我失控了！”，这是达纳·卡维（Dana Carvey）模仿里吉斯·菲尔宾（Regis Philbin）的标志性台词。里吉斯从没讲过那句话，但据“Live with Regis and Kelly”（“跟里吉斯和凯利一起生活”，美国最著名的电视脱口秀节目）节目的制片人麦克·吉尔曼（Michael Gelman）说，这似乎符合他的个性。里吉斯是一个可爱的家伙，但有时显得有点过于激动，经常会有点紧张不安，好像马上就要爆发并失去控制。交易员经常谈论失控，或努力保持控制和自律。当你的资金有风险而市场价格正来回变动时，很容易感到有点过于激动和紧张不安，觉得你好像快要崩溃并出现“急性焦虑发作”。人们为什么会失去控制？交易员怎样才能保持自我控制？有些人的个性类型可能促使失控发生。下面是一些最常见的类型：

冲动的个性：冲动个性可以用“赌徒直觉”作为例子。这些人喜欢刺激并总想找到兴奋点。有些科学家猜测冲动个性有基因的影响，但主要还是心理影响。冲动的人常常在独立性方面有问题，他们无法给自己的生活找到真正意义，常常感到无聊，并为了打发这种无聊而寻求刺激。强迫性赌徒或病态赌徒往往具有冲动个性，这样的人也有可能被交易所吸引。你必须确定自己不是他们其中之一：他们喜欢做交易时的刺激和兴奋感，在极端情况下，冲动个性的人无法稳定地交易，即使在交易机会很少的情况下，他们也会经常受到诱惑而交易，但那并不意味着冲动个性的人不能成为好的交易员。短期内他们可能赚钱，但难以保持长期成功。尽管如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

此，有一点点的冲动性格对交易有好处。你不能总害怕冒险，有一点冲动的人在冒险时可能比那些苛求的和过于自控的人感觉更轻松一点。

焦虑和恐惧的个性：有的人很容易害怕，当他们感到恐惧时就会失控。他们把全部的心理资源用于抵抗焦虑，因此没有多少精力来监控自己的交易和保持自律。他们经常太晚进场并太早离场。如果你有焦虑个性，最容易保持自我控制的方法就是把风险降到最低程度，应该只用你赔得起的钱做交易，同时把你在每一笔交易上投入的资金降到最低，并制订明确的退出策略。

完美主义者：有些人不仅容易变得焦虑，还是极端的完美主义者。他们更喜欢做“确定的交易”，并徒劳地想要找到有关一笔交易的尽可能多的资料。他们反复分析，经常深受“分析麻痹症”之害。具有讽刺意义的是，这种对过度控制的追求常常使他们受到控制。完美主义者在不确定的环境下很容易产生挫败感，特别是在非常不确定和难以预测的交易环境中。在感到灰心丧气的时候，完美主义者常常出于绝望而做出决定，他们只想结束那种由于混乱和不确定而导致的心神不宁的感觉。他们进场太晚又离场太早，只是把交易的决策过程做完了事。

上述个性中有一种说的是你吗？这是一份不完整的清单，你可能属于不止一种个性类型。需要查明你的交易个性，必要的话应该设法加以改变或弥补。

克服从众心理

你见过一群牛在一片开阔的草地上吃草吗？那是相当值得注意的现象。它们分散吃草，显得很自在。忽然，一头牛觉得自己吃饱

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了，它掉头向牛棚走去，没有明显的理由。其余的牛一头接一头地跟着它，直到整群牛形成一条直线朝牛棚走去。牛们好像在想，“那个家伙要去哪里呢？它在追赶什么？我要加入，我要跟着它”。它们跟着领头者，即使那个领头的似乎并不知道它在做什么。这是从众心理的一个极端例子。有些市场观察者发现，交易市场的情况与此相类。一个人开始买，然后是另一个，再一个接着一个地直到一群交易员都在买，却没有明显的理由。人类尽管比牛聪明，却有与生俱来的的从众本能。就好像每个人都在想，“这么多人不可能都是错的”。

有时候跟随大众是合理的。在牛市中，股价持续上涨，因此买入并持有是合理的。但是当市场情况变了，而你想停下来以免撞上一堵墙的时候，你最好小心别让后面的群体踩到你。直到转折点出现之前，大众往往都是对的。为什么呢？当几乎每个人都建立了与市场趋势同方向的交易头寸时，就没有人来推动该趋势继续向前了。与此同时，一个反向趋势形成并推动市场向相反方向移动(Pring，1993)。诀窍就是预测转折点何时出现，并开发一种交易计划来利用这种机会。在《反向思考的艺术》一书里，汉弗莱·尼尔(Humphrey Neill)（Pring引用，1993）介绍了怎样采取相反观点，采取相反观点并不仅仅是做与其他人相反的事情。一个真正的反向投资者创造性地研究市场并开发一种创新的交易计划，它需要大量的经验和思考。你必须训练自己的头脑，才能从与主流观点相反的角度思考，这有点像反向思维。想一想大众可能出错的原因，努力发现可能预测市场情况变化的因素，或找出可能受益于那些变化而繁荣的新行业。例如，在大萧条期间，人们往往待在家里听收音机而很少外出看电影或表演，因此，收音机生产商在经济萧条时期赚钱。反向投资者就会找出这种机会进行投资。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

采取反向投资的方法有好处，但从众本能往往很难抗拒。人们在交易时往往会自然地去看别人在做什么并照着做，这样会使人感到安全和舒服。但如果不小心，跟随大众可能会导致灾难——大众可能是错的。因此，一定要像一个反向投资者那样思考，并仔细研究市场，想一想为什么大众可能会出错。寻找支持反向交易的证据。如果你是对的，你就可以赚大钱。

改变你的个性以适应交易生活方式

很多成功的交易员在其他行业获得成功后进入交易行业。然而，获得交易成功与在其他职业中获得成功有很大区别，在其他行业养成并得到成功的个性特征在交易中不一定能得到回报。你具有适合以前的职业、但可能不适合交易的个性吗？如果有的话，为了成为一个成功的交易员，你可能需要改变其中的一些特征。

让我们来看一些可能不适合交易的个性。以遵守规则为例。当你顺着企业的阶梯往上爬的时候，懂得如何与组织协调非常重要。你必须准确认识到要把上司的意见作为公司的方向，无论你是否认同这个方向。遵守规则往往会得到比独立思考和独立性更好的回报。如果你在企业环境里工作过，你可能理解大家是多么讨厌那个总是质疑团体决定、好像以团体为代价来抬高自己观点的人。相反，对交易来说，遵守规则是一种缺点而不是优点。在理想情况下，交易员只向自己寻求最终答案，他们不依赖他人的观点并质疑主流看法，不断试图在其他所有人之前发现一种新的交易计划，以便战胜大众而不是跟随大众。

和遵守规则有关的个性特征是喜爱交际。在许多职业中，人们要和他人一起工作，所以必须和他人相处，了解他人的需求，有时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为了服从他人的需求而牺牲自己的需求。相反，成功的交易员是强健的个人主义者。很多时候，喜爱交际与交易互不相容。交易员必须独立做出决定，这意味着只向自己寻求正确答案，这也可能意味着要独自花费大量时间来研究市场和准备交易，而不是花时间和他人相处（在其他一些职业中是这样）。交易员必须在满足自己的社交需要和专注于自己的交易激情这两者之间找到适当的平衡。

交易员是有创造性的人，他们承担个人风险，独立思考，认真关注交易问题并开发创新方案。创造性需要独立思考、不循规蹈矩和社会疏离。这些个性在许多职业中是不受欢迎的，因此你可能没有形成这些个性。但如果你全职做交易，应该或多或少培养一些这样的个性。你不必彻底改变个性，但应该知道有些让你在其他职业中获得成功的性格，可能无法让你在交易中获得成功。

动机与动力

你的交易动机是什么?

作为动机的价值观是个性的重要组成部分。你为什么做交易？你从事交易职业的原因是什么？

如果你因为错误的原因从事交易，就别指望能得到和杰出交易员一样好的结果。为了获得赢利的结果，你必须拥有成功心态，和那种促使你谨慎、有效和成功交易的动机。

让我们来分析几种动机，它们很可能影响你的交易结果。

寻求刺激：当你在一个迅速变化的市场拥有交易头寸时，你会感到很刺激。但是如果只是过度地以寻求刺激为动机，你很可能做

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不好交易。寻求刺激的交易员往往为了赚大钱而冒很大风险，但他们经常得到大亏而不是大赚。寻求刺激很难使你长期保持高水平的成功。

独立性：交易员是地球上最纯粹的企业家。他们能够创造巨额收益，却不需要顾客、助手、贵重的设备或高昂的费用。事实上，渴望独立可能对交易员有好处，因为它会在其他每个人都跟随主流智慧的时候，激励交易员做自己的交易。

快速致富：报纸、杂志、电台和电视台关于交易的讨论几乎总是集中在“快速致富”方面。虽然快速致富确实有可能，但在多数情况下，那只有在交易员经过年复一年的准备、学习和艰苦的工作以后才会发生。把赚快钱的梦想作为动机的交易员往往忽视适当的风险管理，从而被连续的亏损永远赶出这场游戏。

自由：交易员可以在他们喜欢的时间和地点工作，这是事实。如果你的交易动机是希望每天短时间的轻松工作，你可能会如愿。但交易的成功也依赖于和市场保持一致，而那可能要求长时间的和大量的投入。争取自由是一把双刃剑：它很有价值，但却经常需要大量额外的工作。

赚大钱：每个人都听说过交易员在一天之内赚到五位数、六位数，甚至是七位数，但那通常不是新手的回报。你必须通过多年的艰苦工作，研究市场并承担亏损，开发你的鼻子和反应来嗅出并扑向机会，才能像那样赚大钱。如果你一开始就想在彩虹的尽头淘金，就很可能会发现这种想法给你的未来蒙上了阴影。

挑战：成百上千万人的希望和恐惧混合在一起，构成了令人着迷的市场。每种价格无休止地往复变化，向那些希望预测未来并以此赚钱的交易员不断提出挑战。如果你以这种挑战作为动机，你很可能会发现再也没有比交易更能让你满意的事情了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你的动力是什么?

交易是一项艰苦的职业，动机不正确的人想要获得成功非常难。当然，那些学会了成功交易的人则保证可以获得高额收入，以及高度自由的工作时间和在家工作的能力。但是，如果你仅仅为了这些好处而从事这项职业，你很可能会感到失望。经验表明，成功往往属于那些为了得到个人满足而认真积极地从事交易的人，杰出交易员的例子也常常证明这一点。

这里有一份清单，看看在通往成功交易员的道路上，你的动力是什么：

我喜欢这种过程：要想获得交易成功，最重要的是必须真心喜爱和欣赏每天交易中的那些苦差事。包括用很多个小时、星期和月份的时间去学习必需的知识，并为每天的交易做好准备。还有无休止的交易不确定性，频繁的错误和意外，以及市场的不断变化。如果你不喜欢处理诸如此类的状况，那么你天生就不是做交易员的料。

我喜欢这种行动：医生为了治病救人而与鲜血和器官打交道，会计对非常准确的数字着迷，律师为了赢得官司而经常钻研法律判例……交易员则必须擅长在不确定和快速变化的情况下做出决定。即必须在没有足够信息和反应时间的情况下，做出可能代价高昂的决定。如果你不喜欢这种压力，就别指望在市场上获得长久的成功。

我喜欢这种关系：交易员通过其人际网络中的其他交易员、分析员、商业主管和普通投资者收集信息并获得进步。就像蜂鸟为了给第二天的飞行提供足够能量而忙于从许许多多不同的花朵中采集足够的花蜜一样，交易员坚持不懈地从他们的信息源收集数据并加

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以分析。这样做的时候，他们必须能够既见树木又见森林。如果你不喜欢这种人际关系，就不要从事交易职业。

我喜欢这种挑战：预测未来很不容易，预测成百上千万的市场参与者在特定时间对某特定价格将如何行动更难。在现场操作的压力和信息不完整的条件下做出预测，是一种堪比宇航员着陆月球的挑战。如果你没有准备好付出最大努力，也没有准备好在多达一半的时间经历失败，那么去找一份不那么艰苦的职业吧。

潜意识动机如何影响成功

不要过分解读你的动机

许多人认为心理学家过于注重可能妨碍交易表现的潜在心理冲突。令人惊讶的是，不少心理学家也愿意承认潜意识动机确实受到了过分关注。许多交易员很可能并没有未解决的、妨碍其交易表现的心理冲突，或者即使有也没有严重到成为问题的地步。

人们普遍认为，心理学家总是试图寻找隐藏的和未解决的潜在心理冲突，以此解释人的行为。产生这一印象的原因，可能是错误地把弗洛伊德的精神分析理论理解为心理学。实际上，弗洛伊德对文科和人文学科的影响比对心理学这一理科学科的影响更大。很多心理学家因为弗洛伊德过于注重潜意识活动而对他的理论提出批评。不过，弗洛伊德也曾经说过，“有时候，抽雪茄就是抽雪茄而已”。换句话说，并不是所有行为都反映某种潜在的心理冲突。

你可能没有体验过太多潜意识活动，但每个人都经历过下意识

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

发生的心理活动。例如，人们在开车的同时做着几件事，它们就是在无意识和下意识中发生的。通过大量练习，有经验的驾驶员可以同时监控速度、预见可能的道路意外、听收音机并和朋友交谈。同样，交易时你可以在“潜意识里”处理几条信息，因为对这些信息的监测你已经反复练习了许多年。然而决策偏误和记忆误差可能对交易决策造成不利影响，因此为了消除其影响，必须更多地了解这些偏误。

也就是说，需要强调“潜意识活动”变化确实影响着某些人。与下意识发生的心理活动不同，潜意识活动来自未解决的心理冲突，这些冲突涉及对亲密关系和自我价值的极度渴求。尽管不是所有人，但许多人的确让潜意识活动支配他们的行为。如果这些潜在心理冲突得不到解决，它们肯定会妨碍交易。因此你必须找出全部可能未解决的心理冲突并加以解决。

心理冲突的相关影响

心理冲突对交易有多大的影响？有时，它们可能有很大影响。有人问，“如果你的交易做得不错，是否说明你没有潜在心理冲突？这是不言而喻吗？”即使存在心理冲突，交易员仍然可能在短时间内实现高水平的业绩表现，不过长期而言他可能会失败。很多交易员说交易和体育运动类似，让我们来观察一下在与交易有关的运动领域中的业绩表现。你做好准备、寻找机会、并在适当时候作出反应。显然，如果你在运动时过于害怕或紧张，你的表现就会出问题。例如，你可能把球弄丢或被罚出局。因此，一般来说，心理问题可能会产生一些影响，不过，心理问题的影响也可能是微妙的和不明显的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

来看看托德·马里诺维奇（Todd Marinovich）的例子。在1980年代，马里诺维奇是南加州大学特洛伊人队（USC Trojans）的一名年轻的四分卫。他的父亲把他从一个孩子训练成一个明星四分卫。他显得很有天赋，例如，在一场跟老对手加州大学洛杉矶分校熊队（UCLA Bruins）势均力敌的比赛中，他成功地把球传给外接员，并且在似乎无人注意的情况下越过了短线，然后外接员将球扔给他，马里诺维奇接球并成功达阵。你必须承认，那是天才。但后来他做了些什么？他逃课，酗酒并滥用毒品，似乎为所欲为、不顾后果。他有时和教练争论，想要按自己的方式行事。那一年南加州大学有希望获得全国冠军，但却输给了圣母大学（Notre Dame）。他们接着参加一个杯赛，但出人意料，教练在半场时把马里诺维奇换了下来，因为他完全无法控制自己。他离开大学很久以后，人们仍然说他很有“潜力”，毕竟，他曾经很优秀。奥克兰突击者队（Raiders）曾聘请他为职业球员，他在那儿待了一段时间，然后就从国家比赛的聚光灯下消失了。他曾经那么出色，但他就是无法处理自己的心理冲突。他经常公开表示，对于自己是谁或自己在社会中的角色感到不确定，还曾经说“做托德·马里诺维奇很难”。

这个故事的教训是，短期来说人们可能成为顶级选手，但是如果不能真正地解决心理冲突，长期而言他们可能无法继续保持良好表现。这也许是一个极端的例子，但是它说明，如果心理冲突没有得到解决，就会影响长期表现。并非每个人都有这样极端的心理冲突，但如果你有，明智的做法是解决它。仔细考虑一下，“我知道自己为什么做交易吗？我发现交易对自己来说有意义吗？我明确自己在家庭和社会中所扮演的角色吗？”如果你对这些问题有肯定的答案，长期而言你很可能会成为一个更好的交易员，因此应该仔细地想一想。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

丹尼斯·科茨罗斯基的心理案例研究

泰科国际有限公司（Tyco International）首席执行官和主席丹尼斯·科茨罗斯基（Dennis Kozlowski）的毁灭可以在成功心理方面给我们一些启示。科茨罗斯基先生最近辞去了在泰科公司的职位，并因为共谋和篡改物证、伪造商业记录、违反营业税法等指控而遭到起诉。事实很清楚，科茨罗斯基先生买了价值1 300万美元的画作，却没有缴纳州和地方营业税。他在纽约签收了这些画作，却要求艺术品经销商把空箱子运到泰科公司位于另一个州的总部，以此得以逃税。

在读到这份“原始”报道的时候，你会奇怪为什么科茨罗斯基先生要让偷逃营业税这种微不足道的小事毁掉自己的事业和生活。科茨罗斯基先生的确是实现美国梦的典范：他来自一个蓝领社区，依靠自己努力念完大学，并从低级职位一直向上爬，直到成为泰科公司的首脑。在他的领导下，泰科公司从一个生产电线的小公司发展成为世界上最大的企业集团之一。仅在最近4年，他就从工资、期权和奖金中赚到了4.5亿美元。他的财富为他提供了奢华的生活方式，包括用直升飞机作为日常交通工具，和一条从国外进口的航海比赛古董游艇。

为什么科茨罗斯基先生会为了偷逃艺术品税款而拿自己的财富、职位和声誉冒险？这让人无法理解。这个问题需要由心理学家来解答，也许科茨罗斯基先生的行为源自未解决的心理问题。尽管他在商业上获得了成功，他也许感到自己其实配不上这些成功。多年以来，他可能感到无法保持他的成功水平，并在暗中等待成功走到尽头，当成功结束得不够快时，他可能下意识决定去做一些不计

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后果的事情，来促使其尽快结束。

由于科茨罗斯基先生付出巨大努力所建立的企业集团在最近一年经营得不太成功，也许他的逃税计划是一种下意识的离职方式，以避免向自己或商业社会承认他其实并不是“最积极进取的首席执行官”（引自《商业周刊》报道科茨罗斯基先生的封面文章），或者避免承认自己的领导方法在当前经济中行不通。也许他过于珍视自己作为一位重要商业领袖的名声，因此用这种方式离开泰科公司，以确保自己的声誉不受损害。

缺乏长期的专业心理评估（或这篇文章写完以后所披露的事件信息），我们只能对导致科茨罗斯基先生行为的原因作出一些推测。然而，根据我们对已有信息的解读，你可以看到心理冲突在保持成功方面扮演着重要角色。你可能获得巨大的成功，但除非你了解自己未解决的心理需求并加以妥善解决，否则将来这些问题可能会使你身败名裂。

冒名顶替综合症：认为自己不配获得成功

在前一节，我们对泰科公司前首席执行官丹尼斯·科茨罗斯基的毁灭事件进行了心理分析。对于他不计后果偷逃营业税的一种可能解释，是他自认为不配获得成功，这种烦恼有时被称为冒名顶替综合症。有些成功人士觉得自己像是冒名顶替者，他们突破个人局限和社会障碍获得成功，却感到自己的成功是一种侥幸，一种偶然发生和随时可能会结束的事件。

人们常常从社会、亲友或父母那儿被告知他们不配获得成功。例如，少数族裔成员可能被灌输一种不允许争取高级职位的社会信息。妇女可能听到过类似的信息，她们被告知只能寻找传统女性工作。来自蓝领社区的人被告知不能从事白领工作。这些障碍尽管存

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在，但它们可以通过投入和努力工作来克服，有冒名顶替综合症的人克服了这些障碍，但他们低估自己并相信成功大概纯粹是运气。尽管已经成功，他们仍然相信自己在童年时代听到的社会信息，并认为自己来到了一个不该来的地方。他们往往在暗中等待自己的成功走到尽头。

来自蓝领背景的科茨罗斯基先生可能私底下认为自己不配获得成功，觉得自己像是一个幸运得到巨大成功的冒名顶替者，并担心成功可能会结束。冒名顶替者很难保持成功，因为他们认为自己不配。由于认为成功随时都会结束，他们在行动上可能不计后果，或者去冒不必要的风险，就像是在想“我还不如赶在成功消失前享受享受呢”。

甚至是非常成功的人，如美国总统，也可能在一定程度上觉得自己像是冒名顶替者，并可能因这种感觉而不计后果地放纵自己。想想理查德·尼克松（Richard Nixon）的例子，他出身卑微并经常觉得美国上层社会瞧不起他。比尔·克林顿（Bill Clinton）也出身卑微，他对美国作出的历史性贡献被自己的“性丑闻”毁坏殆尽。

如果你不相信自己应该得到成功，你就很难保持成功。你感觉自己像一个冒名顶替者吗？你觉得自己不属于所选择的职业吗？如果回答是肯定的，请确信你了解自己的感觉，并找出解决办法。

保护自我形象和声誉

我们研究了泰科公司首席执行官丹尼斯·科茨罗斯基的毁灭，并指出他采取不计后果行为（如偷逃税款）的原因可能是为了保护自己的声誉。科茨罗斯基先生拥有重要商业领袖的声誉，他通过一系列积极并购，把泰科公司发展成为世界上最大的企业集团之一。但我们从新闻报道中已经看到，泰科公司有许多财务问题。有评论

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

员表示科茨罗斯基先生的领导方式可能最终不会成功，特别是在当前的经济环境下。我们指出科茨罗斯基先生可能下意识地做出不计后果的事情，以此来放弃他在泰科公司的职位，从而避免向自己或向商业社会承认他领导泰科公司的方针是错误的。

保护自己声誉的需求很强，很多时候人们为此不顾一切。其他很多商业领袖和政治领袖在保护自己的声誉时也出现过类似的不计后果的行为。例如，前总统克林顿和国会议员盖瑞·康迪特（Gary Condit）曾试图通过对不道德的绯闻事件说谎来保护自己的声誉，但却使情况变得更糟糕。

商业案例研究也说明，人们具有强烈的愿望去不惜代价地保护自己的声誉和形象。例如，研究表明，银行家不去核销贷款坏账，甚至发放新的贷款，原因就是不愿承认自己当初的贷款决定是错误的。重要的企业领导人因为不愿看到自己所批准的项目失败，而不断向失败项目投入资金（Staw & Ross，1987，1989）。

声誉也可能影响交易决定。有关大型机构基金经理不执行止损的故事很多，他们把亏损留在账面上，以此避免向自己和别人承认他们做了赔钱的交易。自营交易员也会出现类似情况，一个自营交易员可能将自己塑造成为一个“成功的交易员”，并希望保持这一形象，他可能会把亏损留在账面上而不承认自己的弱点。

人们有一种普遍的思维定式，认为一个强有力的商业领袖能够在获胜机率很小的情况下坚持不懈并扭转乾坤。然而，这种不现实的标准可能使你仅仅为了维护面子而坚持一项失败的行动。

维护声誉常常把事情弄得更糟并导致恶性循环：不承认损失，于是损失进一步增加并变得更加难以面对。一定要意识到，保护自己的声誉和形象的愿望很强将严重影响你的成功，你必须勇敢地尽早面对自己的弱点。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

期待不现实的回报

即使是最成功的人好像也会破坏自己的成功。想想那些取得巨大成功的美国总统、政治家、首席执行官、职业运动员和著名演员，他们因为几个可以避免的错误而让自己的成功毁于一旦。对这种行为有多种解释，其中一种可能的解释是期待从自己的成就中获得不现实的回报。

获得成功很难，它往往要求极端的自我控制和自律，还有冒险和牺牲。人们可以为了实现获得更大利益的目标而做出牺牲和推迟当前回报。例如，大学生和专业人员可能为了得到适当的教育和专业证书而借很多钱。传统的工作价值观要求你推迟当前的短期满足并期待将来受益。很多时候做出牺牲是值得的，它会带来回报。但有时，有些人可能过高估计了回报的满意程度，当他们终于成功的时候，可能会感到失望。这时你可能就会看到非常成功的人破坏自己的成功，他们可能因为失望而采取不计后果的行动。

很难确切地知道为什么成功人士会采取鲁莽行为去破坏自己的成功。原因之一可能是阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）所说的“自卑情结”。阿德勒指出，所有人在幼年时期都经历过自卑，但有些人经历的自卑感比其他人更强，这种幼年的自卑感会促使人们去追求优越感。人们试图通过获得优越感来抵消深藏内心的自卑感。在盲目野心背后的一部分动因中，或许隐藏着一个秘密的满足自卑感的需要。

但是，想要获得高于同侪的灵活性和优越感需要极端的自律和自我控制。在将全部精力专注于获取成功的同时，你可能忽视了一些重要的心理需求。你可能没有建立起令人满意的人际关系，或者没有培养出真正的自尊，你可能给自己定义了一些肤浅的条件，并

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

期待着通过实现这些条件来满足你对自尊的需要。这种忽视的后果可能在后来表现为不受约束和不计后果的行为，如果你对回报的期望值更现实一些，这些问题都可以避免。一个人不可以在当前忽视自己的心理需求，并期待以后再加以满足。

人类的基本心理需求包括：你必须欣赏自己的本来面目；为了长期保持有意义的人际关系而发展人际交往能力；了解自己在社会和世界上的真正位置。这些需求可能不容易满足，但除非得到满足，否则它们会一直萦绕在你的心头。无论你获得多大成功，它们都会隐藏在你的心里。因此，当你为了成为一个成功的交易员而付出时间和努力时，不要高估你的交易将会带来的回报，即使你挣了很多钱，也无法帮你满足你的心理需求。你必须确保这些需求首先得到满足，等待没有意义，现在就行动起来去满足你的心理需求吧。

自我妨碍与害怕成功

西格蒙德·弗洛伊德在论述他的人格心理分析理论时，假设了两种在生物学上根深蒂固的本能，作为人类所有行为的驱动因素，就是生命本能和死亡本能。生命本能使快乐法则发挥作用，受到快乐法则的驱使，人类不计代价地追求快乐并逃避痛苦。希望不断得到快乐和满足，这是一种强烈而普遍的动机，必须加以抑制。

在《超越快乐法则》一书中，弗洛伊德（1955）描述了死亡本能。死亡本能没有生命本能那么显著和有力。弗洛伊德写道，所有人最终都以死亡结束生命，因此“生命的目的就是死亡”这一表述是符合逻辑的。也许吧，尽管我们最终都会死，但人们难道暗中都在为杀死自己而努力吗？真的存在一种追求死亡与毁灭的、普遍和基本的人类动机吗？我怀疑这个观点。弗洛伊德在临终时也怀

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

疑这个观点。

弗洛伊德没有多少证据来支持他的死亡本能观点。他的所有证据都是传闻。比如，他说他的病人纠结于过去生活中的失败，无法振作起来向前进。他还说许多老兵从战场上回家以后，无法忘记过去在战争中所经历的创伤。尽管这种“证据”不一定能证明死亡本能存在，但它的确说明，对有些人来说，原地不动比向前进更轻松。

在你做交易时，如果你确信没有任何基本心理需求在暗中迫使你轻易毁灭自己，你会感到很安心。自我妨碍的起因是什么？起因是从社会上学来的，而不是来自遗传和血缘关系。自我妨碍与害怕成功密切相关。害怕成功的人曾经从社会上听说他们在某些领域不会成功。例如，女人听说过“你在这个男人的世界上不会成功”，少数族裔被告知他们不能冲破种族障碍，来自蓝领社区的孩子被告知他们最好从事蓝领工作……在许多方面，固守自己熟悉的环境要比向一个新的方向突破容易得多。

具有讽刺意义的是，自我妨碍者内心隐藏着一个强烈的愿望，希望在一个已经对自己关上大门的领域获得成功。尽管为了超越父母或社会对自己的预言，人们努力突破社会和心理障碍，但他们可能会体验到一种心理上的“激烈冲突”。一方面是争取成功的努力，另一方面是自己在成长过程中听到的那些不利于成功和不合理的社会现象。最终，克服对成功的恐惧需要识别这些不合理的社会现象，承认自己相信这些东西，并让自己认识到那是错误的。说易行难，但是为了维持自己的生存和打败自我妨碍“动机”，必须努力这样做。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如何培养你的创造性

努力追求自我实现

是什么驱动人类的行为？西格蒙德·弗洛伊德声称，人类不断受到满足其基本动物需求的驱使，如饥饿、性和敌对行为。这是一种关于人类动机的非常愤世嫉俗的观点。也许低等动物是在不断争取满足其基本需求，但是艺术、文学和科学方面的进步说明，人类受到“更高级的”需求的驱动：一种自我实现的需求。自我实现是成就自我的愿望，是实现全部潜能、成就力所能及的一切，并以最可能的方式富于创意的愿望。自我实现是一个人能够达到的最高的心理机能层次，它涉及一种十分有助于交易的经验水平。如果你能培养出不断追求自我实现的能力，你就可以成为一个精明的交易员。

自我实现者是这样的人：他们能够更准确地认识现实并迅速去伪存真。他们接受自己、他人和大自然，没有自我保护和虚假，也没有弄巧成拙的内疚。他们不挑剔自己的缺点，接受自己和他人的本来面目，不企求让自己、他人或世界符合他们的预期。他们是自然的、简单的和正常的。他们将自己的准则扩展至超出自身的需求，培养一种生活的使命和目标，无关自己的成就，而与超出其存在的外部问题有关。他们是独立的，在行动上独立于其所处的文化环境或社会环境。他们重视生活的本质美，对自己的运气、健康、朋友和自由表现出清晰的认识。他们接受生命所给予的一切，并珍惜生活必然会提供的机会。

你可能发现，交易员越是能实现自我就会变得越成功。自我实

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

现的交易员接受自己的本来面目，接受市场定价。他们从大局着眼来考虑自己如何适应。他们珍惜自己的成功，享受交易的过程，而不只满足于基本的和低层次需求的金钱回报。

一个人怎样达成自我实现呢？人们在能够追求自我实现之前，必须满足自己的低层次需求。弗洛伊德是对的，他说人们必须满足对饥饿、居所和安全的基本需求，然后才能上升到更高层次的心理机能。除了这些基本需求之外，人们也必须满足社会和个人对关爱、归属感和自尊的需求。如果人们还在努力寻求被爱的感觉和自己在社会上的位置，他们肯定无法达成自我实现。人们也必须真正尊重自己的本来面目，其自尊必须真正基于对自己的才能和技能的欣赏，而不是基于向他人证明自己价值的需要。实现这些心理需求不容易，但要达成自我实现就必须这样做。如果你能够努力去满足对饥饿、居所、关爱、归属感和自尊的低层次需求并消除它们的影响，你就可以上升到另一个层次，专注于自我实现。最好的交易员是那些在一定程度上达成了自我实现的人。因此，如果你还没有实现这一层次的心理机能，你应该为之而奋斗。

用自我价值而非资产净值定义自尊

你可能听说过这句谚语：“不要用你的资产净值定义你的自尊”。但正如另一条谚语所说，“说易行难”。我们的自尊常常基于自己在生活中的成功和失败。我最喜欢引用的一句话是：“关键不是你失败了多少次，而是你怎样重整旗鼓。”有些人在生活中经历过几次重大挫折之后就再也无法恢复。高度自尊的人却似乎为懂得怎样面对和经历不幸感到自豪，他们好像可以抵御失败的影响。他们经历过许多失败，最后成为赢家，因此不再为失败担心。就交易

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而言，你肯定会面对失败。交易首先是要开发一种技能，而开发交易技能很难，你面对的逆境将远远多于成功，但到最后，重要的并不是失败的结果，而是你怎样从失败中重振旗鼓。

从根本上说，你能否把自尊和业绩区别看待，取决于你是否有一种坚定的和真正的自豪感。很少有人拥有真正明确的自豪感。大多数人受到他们最近如何成功的影响，并在别人表现出对他们的重视时，自我感觉越来越好。

卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）是一位著名的心理学家和人性化精神疗法运动的领导者。他说人们在确定其自尊时常常向外界寻找答案。这通常开始于幼年时期，父母把他们的孩子置于“条件价值”之下。他们好像在说，“如果你做到我希望的那样，我就会爱你，肯定你，只有那样你才会有价值。”如果条件价值是不可改变的，人们可能会认识到自己必须首先寻求他人的肯定，然后才能相信自己有价值。

理想情况下，人们应该得到罗杰斯所说的“无条件积极关注”，也就是说，“无论你做什么，我都接受你，不管你做什么，你都有价值。”根据罗杰斯的观点，当人们体验到这种关系时，他们将学会给自己积极的关注，并觉得自己是有价值的。不幸的是，大多数人继续把他人置于条件价值之下。他们相互谈判，在某些情况下，他们说“如果你给我我想要的，我就会给你你想要的”。这种说法可以解释为，“如果我有金钱、权力或成功，当需要给他人提供他们想要的东西时，我就可以增加我的机会，而他们则会给我肯定和尊重”。一旦接受了这种观点，你很难不重视成功，你一定会把自尊等同于资产净值。根据这一观点，为了拥有满意的人际关系和自尊，你必须成功。“我挣的钱越多，就越能得到别人的重视，对自己的感觉也越好”。这不是度过人生的一种最佳方式。人们应该提

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

醒自己，他们有自由并有权利去成为他们所希望成为的人，去感受他们想要体验的东西，去做他们想做的事情。一旦你真正相信这一点，你就会向自己的内心寻找答案，并用自己的价值来定义你的自尊。做到这一点可能需要时间，但一旦达到这种状态，你就再也不会用你的资产净值去定义你的自尊了。

寻找福乐体验

心理学家米哈里·切科申特米哈里（Mihaly Csikszentmihalyi）把最佳表现称为“福乐”，在交易和运动中，福乐被认为是“进入最佳状态”。人们在从事令人愉快和自己喜爱的活动时，就会体验到“福乐”，在“福乐”状态中，你的表现会超出预期。福乐是一种禅宗的感觉，它与冥想或高度专注相似，是一种忘我的状态，你的全部行动变成下意识的反应。如果有人在福乐状态下交易，你会发现他的交易表现会达到一个很高的水准。

切科申特米哈里博士用科学方法研究了许多人的例子，他们从事各种各样的活动，他的目的是了解福乐的构成并弄清人们怎样才能让自己进入福乐状态。他发现有些活动会比较多地带来福乐体验。比方说，尝试解决富于挑战的工作问题，如烹饪、缝纫、摄影、歌唱等业余爱好和家庭活动，在运动中也很容易体验福乐。这些活动有什么共同点呢？首先，它们需要一种专注和有序的意识状态。你必须完全专注于任务，不允许任何事情来分散你的注意力。攀岩者很可能体验过这种注意力集中的状态：一个攀岩者必须把全部注意力集中在攀登上，而不要为有多高或者会不会掉下去等想法分心。其次，这些活动包含适当的技能和挑战。如果挑战远远超过你的技能，就会导致担心、紧张和意识失控。另一方面，如果任务

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

太容易，就会被视为无聊。

交易怎样才能转化为一种福乐体验呢？你需要设置条件来确保交易是有趣的和令人愉快的。交易当然是一种挑战，但有的交易员被它吓倒，这样不利于福乐体验。诀窍就是要在交易策略的挑战性和你的交易技能之间找到一个快乐的平衡点，但不要超过它。例如，如果你试图做大笔的交易或采用超出能力范围的策略或方法，你就体验不到福乐，在这种情况下，交易员感到担心和紧张，不能完全集中注意力来监控交易。

因此，如果你想要体验福乐并发挥你的最佳潜力，关键就是要设定适当的目标。你需要管理你的风险，并开发一种明确定义并基于当前你所理解市场的交易计划，不要让交易比你当前所能理解的更复杂，不要超出自己能力做交易。当你根据自己当前的能力交易并取得小的进步时，你就会觉得交易是有趣的。你将能够高度专注于市场交易，和比赛中的运动员、舞蹈中的舞者，或创造艺术作品时的艺术家处于同样的精神状态。不久以后，你会开发出更多的技能，你将能够应付更具挑战性的交易目标。随着你的经验越来越多，你会发现交易越来越令人愉快，会体验到更高水平的福乐并继续磨炼你的交易技能。福乐是交易员的一种最佳状态，你应该学习怎样在交易时更多地体验福乐状态。

除旧立新

“旧习难改。”“老狗学不会新戏法。”这些谚语有一定道理。为了学习新方法而放弃老方法往往很难。但成功的交易员必须保留有效方法、放弃无效方法。为什么旧习难改？我们怎样才能改变？下面有一些建议。

自我监控：你必须对你想要改变的行为进行准确的自我监控。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人的行为常常是难以识别的，但如果不能准确识别一种行为，你当然就无法改变它。但有时我们不愿观察自己的行为，因为我们不愿意承认其实自己做得很不好。有的交易员害怕观察自己的盈亏比例，因为他们不想承认他们一直在赔钱。我们也许认为自己能够轻易地愚弄自己，但可能做不到。当情况对我们不利时，我们自己是知道的。具有讽刺意义的是，我们很可能低估自己的表现，可能把更多的努力和心理能量用来否认事实，而不是用来客观看待事实并采取一定的补救措施。反省常常可以让人放松而不是令人不安。当我们客观看待自己的时候常常会发现，自己做得并没有想的那么差，我们能够利用自己的资源开发出一种创造性的方案。

克服新奇恐惧：人们会重复得到奖赏的行为，而减少受到惩罚的行为。但有时奖赏并不明显，而且与避免一种令人不快的经历有关。新奇恐惧是对新经验的恐惧。我们认为过去的经验是安全的，而对新经验则充满恐惧和疑惑。作为一种自我保护，动物出于本能地害怕新的环境，而人类有时也会陷入这种倾向。例如，有的交易员认为他们只能在一个市场交易，或者他们担心新的交易策略学起来可能太复杂。这些恐惧可能有根据，但却可能被过分夸大了，它们妨碍交易员学习新技能，而新技能是交易员在不断变化的市场环境中的生存之本。

练习新方案：一旦你克服了新奇恐惧，就应该练习新方案了。在你练习新方案时，仔细监控你的交易表现，并保持现实的预期。如果期望值太高，你往往会感到自己好像处于失败之中，并因为自己所做的尝试而惩罚自己。通过保持现实的预期，你将在取得进步的同时获得回报，并通过经验获得心理优势。如果你下定决心，是可以学会一些新东西的。试试看，你会发现值得为此努力。

全国股权交易手续费最低办理国内正规地区股指期货招商银行开户 零佣金 不限资金最新交易最低申请交易开手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 全国QQ/微信：958218068 期货开户和书籍下载请进：http://www.7help.net

Risk Management

05 风险管理

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易教练和交易书籍都在宣传风险管理的优点，尤其是对交易新手而言。从某种程度上说，交易很像赌博，没有什么是完全确定的，因此你每次交易都是在冒险。业余赌徒和职业赌徒、交易新手和交易老手的区别，就在于某种形式的风险管理计划。交易新手和业余赌徒想轻松快捷地赢钱，他们并不是真的相信自己会赢，因此愿意用大额的资本去冒险，希望能够一下赚一大笔。职业赌徒和交易老手相信长期来说他们有优势，只要下注的次数够多，他们就能赢。从理论上讲，你在每次交易中应该只投入一小部分资本，这样做能在一定程度上防止重大损失。本章中的文章和传统智慧一样，赞成风险管理的好处，但这个问题并不是那么一目了然。尽管对于交易新手而言，管理风险有助于他们渡过交易“学习曲线”中的波折，但交易老手却并不总是严格遵守风险管理规则，在本章我们试着同时呈现这两方面的内容。想要知道什么时候可以和什么时候不可以投入大笔资金是一个挑战，这些文章会帮助你应付这一挑战。

风险管理：成功交易员的秘密武器

不存在通用的交易规则。一个交易员的规则可能是另一个交易员的禁忌。不过，如果说有一个概念可能适用于所有交易员，那就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是管理好你的风险。例如，马克·布歇尔（Mark Boucher）说，“你的交易策略可能不太好，但你只要有好的（风险）管理就可以赚钱。如果你的风险管理不好，无论交易策略多好，最后都会输。”克里斯多夫·塔特（Christopher Tate）把风险管理视为生存的关键：“你必须具有一种生存的能力要素，使得你即使真的用投飞镖的办法来选择股票，也可以在不同的市场继续生存。”交易员有着各自不同的风险管理办法，但他们对资金的管理都同样严格。就像麦克·库安巴克（Mike Quanback）所说，“如果我的业绩在一年中下降幅度超过了20%，这一年我就不再交易了。”这些来自大师访谈的观点，说明风险管理是成功交易员的秘密武器。

尽管风险管理的具体细节可能不同，但各种方法的基本概念都是要限制在一笔交易中所投入的资金数量并确定止损点，以便在交易出现不利情况时限制风险。（有的交易员建议把风险限定在1%~3%，但是没有一成不变的规则，任何规则都应该依据市场情况进行调整。）通过将每笔交易的风险限制在资本的一小部分，你就可以在资本全部赔光之前承受很多笔亏损交易。这样做可以帮助你在市场情况变化或交易策略不成功时生存下来，并大大降低你的账户“爆仓”的可能性。

除了保护你的投资资本，风险管理也保护你的心理资本。当你在一笔交易中只投入一小部分资本时，你会觉得自己好像可以承受这笔资金的损失。在交易时，你的风险应该降低到这种程度，以至于你常常会问“我为什么要为这笔交易伤脑筋？”通过限制风险，你真正释放了自己身上的压力，并释放出一部分有限的心理资源。当投入的资金较少时，你可以更容易保持一种更加放松的交易心态。有的交易新手可能想，“真正的交易员只要认为他们自己是对的，就会做大笔交易”。尽管经常有一些交易老手的交易规模超过

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

相对其交易资本而言的合理头寸，但这并不是什么好主意。想想著名的交易员杰西·利弗莫尔（Jesse Livermore），他经常不能管理自己的风险，用他的大部分资本去冒险做交易（Lefevre，1993）。他多次经历前一天还是百万富翁、第二天就变成乞丐的大起大落。相比投入所有资本在一笔交易上冒险、然后全部赔光并彻底出局的做法，为了明天的交易而生存下来更重要。因此请听从成功交易员的忠告，限制你的风险，减轻你的压力，生存下来继续交易。

你不必永远正确

交易新手普遍认为，交易员必须永远正确，很多人相信一种交易策略必须总是赚钱。尽管连续亏损交易确实可能毁掉你的交易账户，但是在亏损交易占赢利交易较大比例时，你实际上仍然可以赚钱。这只是一个有关如何进行风险管理的问题。为了说明这一点，让我们来看一个假设的例子。

假定约翰（John）有 150 000 美元用于投资。他决定在任意 10 次交易中每次投入 3%的交易资本。他认为这是一个相对较小的数目，他能够承受其全部损失的风险。他还决定使用一种简单的止损规则：如果股价从买入价下跌 8%就卖出。对于赢利交易，他采用一种随意的卖出规则：如果股价从买入价上涨 20%，就卖出。（请注意，我们并非提倡使用这些规则，只是举例说明。）

让我们来计算预期结果：每次交易投入大约 4 500 美元。如果该笔交易亏损 360 美元，它就将被卖出。如果该交易产生 900 美元利润，它也将被卖出。如果 10 次交易中有 3 次是赚钱的，总利润（赢利减去亏损）是（3×900）－（7×360）=2 700－2 520=180 美元。虽然180 美元算不上是很高的总体回报，但你可以发现关键之

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

处：即使在10次交易中只有3次赢利，就仍然会有利润。（但是必须使用一次买卖交易只收5美元佣金的折扣经纪商）。

这是一个相当保守的策略，你可能不必严格遵循。但是，它说明你并不需要总是正确才能赚钱。而且，你可能会发现几处小的变动可以让这个简单的方法变得非常有利可图。例如，假如你在一半的交易中赢利，预期的利润为（5×900）-（5×360）=4 500-1 800=2 700美元。与此相似，你可能没有必要仅仅因为达到了20%的赢利目标就将赚钱交易卖出，你可以“让它走得更远”并多赚一些，比方说50%的利润率，这将产生更高的总利润。交易中纳入风险管理规则可以容许你出现很多错误，记住这一点能够让你感到安心。

因此请记住，为了实现总体赢利你不必永远正确。采用一套即使非常简单的风险管理规则并机械地遵循这些规则，你也可以赚钱。这一课不是为了机械地使用这些规则，而是为了观察一些简单的计划和风险管理可以怎样用于防止紧张和恐惧等情绪对你的交易决策产生负面影响。在你刚开始学习做交易时，风险管理可以帮助你在这个游戏中幸存下来，并磨炼你的交易技能。在获得了较多技能以后，你可以在所发现的“高获胜概率”的交易中多投入一些资金，并调整你的止损和退出规则。但与此同时，注意保持适当的赢利目标，使之与风险最小化这一主要目标和发展技能、提升自信、改进方法等目标相配合。

没有“正确”的方法

说起风险管理，交易员们常常听到一些“杂乱的信息”。有些交易员好像采用很明确的规则来管理风险，如只在每笔交易中投入一小部分资本。另一些交易员则似乎没有任何规则，即使有他们好

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

像也不遵守，当他们认为自己发现了一个可以赚大钱的机会时，会做很大笔的交易；只要他们认为自己是对的，就会去冒险。如果他们错了，那种做法可能让他们血本无归。交易新手常常被这些杂乱的信息所困扰。

对交易而言，没有一种“正确”方法。因此，如果你想找到一种关于如何“正确”交易的方法，可能很难。你能够做的就是考虑每一种方法的优点和缺点，并决定你想要采用哪种方法。但对于一个交易新手来说，听听大多数交易教练对风险管理，或者说如何管理你的风险说了些什么，往往会有帮助。

让我们来看看风险管理对交易新手有什么好处。交易新手还没有学会如何使用一套方法来稳定实现长期赢利，对他们来说最重要的往往是控制风险（例如在每笔交易中只用一小部分资本去冒险），只有这样，他们才能够有足够长的时间来掌握交易技能。交易教练之所以宣扬谨慎管理风险的好处，就是因为交易新手普遍会犯一个错误，他们希望通过大笔交易“快速致富”赚大钱，然而他们的方法和技能无法保证自己能够承受这么高的风险。他们常常在几笔大的交易之后赔掉全部资本，不得不为了重新开始交易而再次筹集资本。他们没有学会交易员的本领，只是徒劳无功地重复这一循环：冒太高风险、全部赔光、退出交易并再次筹集资本。这些交易新手从来没有给自己一个真正的机会去学习怎样稳定交易。相反，那些懂得管理风险的交易新手就可以交易得更长久，并有望在他们的资本被耗尽之前学会如何稳定交易。

一旦交易员变得老练，他可能想要“达到更高水平”和赚更多利润。交易老手们好像会触及一条渐近线，在这里他们的利润会受到自己的限制，这个障碍很难突破，而且好像没人知道原因。想赚更多钱的、非常老练的交易员有必要开始在交易规则上做一点突

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

破，看看他们是否能够赚得更多并突破那个障碍。有一种似乎对一些交易员有效的办法，是在每年的两到五次最好的交易机会上投入大赌注。这样做有风险，但一些交易老手愿意承担这种风险以便实现巨大的年度利润，他们也能够承受更大的风险。作为交易老手，如果有必要的话，他们可以用剩余的资本去赚回冒险的损失。他们有办法也有经验那样做，但交易新手却做不到。交易老手拥有的丰富经验也让他们能够识别那些少见的、能产生巨大利润的交易机会，而交易新手却没有坚实的依据来做出这种决定。

尽管就如何交易而言没有“规则”，但对于交易新手来说，遵循一些基本方针还是有益的。其中之一就是利用某种形式的风险管理来“渡过学习中的挫折”。如果你是一个交易新手，应该考虑一下风险管理的好处。

全职交易员的风险

现实的计划

艾伦·布鲁内特（Allen Brunet）受够了。他厌倦了每天像老鼠赛跑一样的生活：每个星期在交通繁忙时段花 20 个小时上下班，努力平衡家里妻子和公司老板对他提出的要求，却感到自己的付出没有得到回报。他决定了，“我受够了。我要辞职去做一个全职交易员。我从佛瑞德叔叔那里继承了 50 000 美元，那些钱够我做交易了。有必要的话，我可以靠 20 000 美元生活一年。有多难呢？”

这个故事听起来耳熟吧？很多交易员为了获得可能的自由而决

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

定进入这一行。他们不再需要为了让老板满意和应付没完没了的最后期限而工作。他们如今可以决定自己的时间，想工作就工作，想休假就休假。但这个计划现实吗？艾伦的计划行得通吗？

可能行得通。例如，在《金融怪杰》（Schwager，1989）一书里，汤姆·鲍德温（Tom Baldwin）讲述了他如何辞去一家肉类加工厂产品经理的工作，并在芝加哥期货交易所租了一个席位。1982年他从最初的25 000美元开始交易，而他的费用是每月3 000美元。后来他赚了成百上千万美元，因此当你看到艾伦的计划时，你会觉得它似乎是现实的。但它真的是现实的吗？让我们来做一些简单的算术运算。假设艾伦平均一年可以有20%的投资回报。50 000美元的20%是10 000美元，这不过是艾伦基本生活所需的一半费用。实际上，基于20%的回报率，为了挣到生活所需要的20 000美元，艾伦可能需要100 000美元的起步资金，那还是假设他确实能够赚到20%的回报，而且不会遭遇重大损失。更进一步的分析说明，艾伦的计划似乎不可行，他可能需要一种非常有效的交易方式才能实现40%的高额回报和一年赚20 000美元的目标。即使是最老练的交易员也无法一直达到那么高的回报率。

即使交易员一直赚取巨额回报，达到那样的水平也需要付出心理代价。那样做会给自己太大的压力。正如著名的杰西·利弗莫尔（Jesse Livermore）所说，当你需要用大部分资本来维持你的生活方式时，你常常会在过度压力下失败（Lefevre，1993）。汤姆·约瑟夫（Tom Joseph）对交易新手的建议是，“你不能带着一夜暴富的心态进入这一行。除非你是为了赚取额外的收入并将其作为一种爱好，否则不要做交易。不要把交易当成支付账单的主要收入来源。你不会成功的。压力太大了。”最终的分析发现，艾伦的计划有两个错误。首先，相对其目标而言，他的资本不足；其次，他给自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的压力太大。因此如果你不熟悉交易，在转为全职交易以前，先确认你的目标是否现实。

冒险还是不冒险

冒险还是不冒险，那是一个问题。你必须冒着赔钱的风险去赚钱。是在每笔交易中投入小额资本并在连续的亏损交易之后幸存下来好呢，还是投入大额资本并真的赚到大钱更好？这个问题没有唯一正确的答案。在某一笔交易上投入大额资本还是小额资本，这是你个人的问题。你必须根据你的资本、生活方式和性格做出决定。

想想艾伦·布鲁内特的例子，他的交易账户中有 50 000 美元。他正在考虑做全职交易，但要这样做他必须一年赚 20 000 美元以满足日常生活费用。我们认为，对于艾伦来说，现在就辞职可能不是一个很好的主意。一年用 50 000 美元赚 20 000 美元将需要达到 40%的年回报率，这难以实现，想想看，很多职业基金经理似乎认为 20%的回报率就非常好了。但我们以前说过，实现 40%的回报并不是不可能。事实上，我们注意到汤姆·鲍德温于 1982 年开始交易时的初始资本是 25 000 美元，而他每年的费用是 36 000 美元，很明显，他赚到了远远超过 20%的回报。

最后，这个问题涉及个人偏好。为了赚到 40%的回报，艾伦·布鲁内特可能需要用他的大部分资本去冒险。对于那些风险承受能力不强的交易员来说，冒这样大的风险可能难以忍受。但是对于那些风险承受能力强的人来说，在一笔交易中用大额资本冒险可能值得。有些交易员指出，如果你清楚地知道自己在一笔交易上是对的，就应该在这笔交易上投入大额资本。那并不是说交易员应该错误地相信自己，而是说，经过对一笔交易的大量研究和准备工作

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后，如果他们认为这是一年中最好的交易机会之一，也许应该在上面投入相对大额的资本。这是一个值得考虑的意见。但是，必须考虑到不利的方面。如果失败了，你承受得起亏损吗？如果你用如此大额的资本冒险，你的个性能够让你继续客观交易、以一种平静的和非情绪化的方式看待交易、并在交易执行以后继续做出合乎逻辑的决定吗？如果对这些问题的回答是“Yes”，那么很好，但如果回答是“No”，你就必须调整你的交易方式以适应你的个性。做小头寸的交易、相应地在每笔交易中冒很小的风险，可以消除大部分压力。即使你的风险承受能力不强，只要交易头寸足够小，你就能够在进入、持有和退出一笔交易时更轻松地管理你的情绪并保持平静和理性。人各有所好，但不管你如何决定，都要考虑后果并确定你可以依靠自己的决定生存下去。

如何进行风险管理

从过山车上下来

初学和中等水平的交易员错过成功的原因之一是他们追求风险和刺激。尽管不怕承担风险有好处，但追求风险却不是一个好主意，这种倾向很可能是一个警告，说明你目前的交易效率低于你应该达到的水平。理想状态下，最佳的交易系统可能是乏味的、有序的、无风险的，甚至是单调的。你越接近这种理想状态，就越容易赚到大钱，并能在市场上生存得越久。下面的建议可以帮助你从情绪的过山车上下来、进入杰出交易员的行列：

努力规避风险而不要追求风险：获得交易成功的关键是保护资

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

本。你越能长时间地成功避免重大损失，你的账户状态就会越好，你就越能够在市场有利时积累更多的利润。避免损失的关键是规避风险。

把兴奋看作是一种警告：兴奋是一种心理暗示，说明你的神经系统正进入更高级别的活动。有时，兴奋是由于有好事情将要发生。但是，在交易中兴奋常常是一种警告，说明你超出了自己的能力，交易做得太大，承担了过度风险，或者说远离了理想状态。不要在交易时享受你的兴奋感，而应该找出让你感到兴奋的原因和消除这种感觉的办法。

远离危险：在交易中许多事情都可能出错，对此你无法预料。为什么要持有一笔可能因为意外因素而使你遭受损失的交易呢？只要你在交易中感到有危险，就要赶快逃命。如果你喜欢危险，那你就入错行了。

记住，刺激最终会带来麻烦：刺激是一种内心深处的特殊感觉，说明你濒临崩溃，正在遭受外部因素的冲击，或至少可能有一点失控。在游乐场里这种感觉是有趣的，但在交易中这种感觉经常预示着令人不快的情况发展，并将使你的财富缩水。你可以在完成一笔交易并得到好于预期的结果时感到一种平静的激动，除此以外，你的目标应该是年复一年地交易下去，一点也不要觉得刺激。

制订成功计划

顶尖交易员在规划他们的长期成功方面所付出的努力是影响市场的一个重要因素，也常常使他们有别于普通的交易员。为了达到所希望的成功水平，最认真和最积极的交易员非常努力地开发一项全面的计划。相反，不太成功的交易员往往用机会主义的方式做交

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

易：他们常常变换交易策略，做轻松的交易，凭直觉建立和管理其交易头寸，由直觉主导他们的选择。但是，缺乏成功计划的交易有许多缺点，其中包括让几个错误的决定瓦解你长时间辛苦积累起来的全部利润。为了免受市场驱使，请考虑以下建议：

设定赢利目标：一项成功的计划始于合理的假设、预期和目标。通过必要的计算来确定交易规模、每笔交易的风险和你能负担的交易数量，然后把你的交易活动限制在所确定的参数范围内。

选择符合自己标准的交易：如果没有计划，几乎每一个较好的机会都会显得有吸引力。计划帮助你更好地选择需要做的交易、减少精力的浪费和降低不必要的风险，并提高交易赢利机会。

定期评价你的进展：机会主义的交易员只能从他们的账户余额判断自己的交易结果。拥有成功计划使你能够评价自己的交易过程、交易行为和策略，无论你当时的收入是多少。

从长计议：如果没有成功计划，你不过是在搜寻机会。有计划的交易更像是种庄稼，有组织的和积极的行动往往使你享有更大、更好和更能预期的收获。如果你想创造一种有长期前景的稳定生活，你的行为应该更像一个农民。

认识止损的价值

普通而简单的止损指令是交易中最基本和最有力的工具，但也是最受忽略的工具。实际上，有两种止损指令：一种是你下达给经纪人的正式止损指令，另一种是在价格变化时你记在心里的非正式止损指令，当股价回到你的进场点时，根据你的判断你可能会、也可能不会将其变成正式的交易指令。

非正式止损的好处很明显，因为精明的交易员常常能发现大量

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

正式止损指令堆积的价格区间，他们可以据此建立自己的交易头寸并获得低风险的巨额收益。

正式止损也有明显好处：他们会自动执行并带你退出市场，你不必在市场处于白热化时做决定。对许多交易员来说，正式止损优于非正式止损。因为非正式止损如果没有在适当的时间、以适当的价格执行，就可能对你的资本造成危害。此外，为了重新评估和改变你的计划而放弃执行心理止损通常是情绪战胜理智的心理反射，几乎不会是正确的做法。为了理解这一点，请想一想止损的原因：它们主要是为了帮助你控制亏损，或确保你至少抓住一部分在交易中已经获得的利润。

当市场变化太快时，正式的止损指令没有市价指令有效。但在大多数情况下，止损指令让你可以专注于别的事情，并相信自己不会因为某个交易头寸而受到损害。虽然止损指令无法为你抓住在一笔交易中可能赚到的每一分钱，但它们是一种保险，有助于防止你在无法预料的情况下将更多赢利还给市场。止损指令最适合那些尚未证明他们能够以很小的代价结束一笔亏损交易的交易员。在你确信自己可以执行适当的资金管理以前，止损指令的资金管理功能会帮你保留足够的资本开始新一天的交易。

全网最低交易手续费免费办理国际正规海盗版指数期货开户 微信客 不限资金量低交易成本高点手续费任何地方费用比我们低 10倍期货资金 客服QQ/微信：558218688 期货开户和书籍下载请进：http://www.7uelb.net

Controlling Your Emotions

06 控制你的情绪

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

理想交易员的传统形象是一台冷静和理性的决策机器，一个不会让情绪和情感影响其交易决策的人，这种机器人一样的理想状态往往难以实现。交易员毕竟是人，他们也会受到情绪的影响。研究情绪的科学家指出，情绪在决策过程中扮演着重要角色。很多时候，人们为了生存必须迅速做出决定。例如，当你在地铁站看见一个抢劫者，正常情况下你的直觉会刺激你的中枢神经系统，让你迅速逃离那个地方。对交易而言，情绪却可能造成不小的麻烦，你必须努力去控制情绪，而这很难。人们在发现一笔交易出现亏损时感到恐惧，在大赚一笔时感到骄傲和得意，并在遭遇严重挫折时感到忧伤和失望，这些都是正常的。本章介绍了有关情绪的一些文章。有的文章从大众心理方面关注恐惧、希望和贪婪如何驱动价格，而另一些文章则关注如何识别和控制某种情绪，如愤怒、挫折感、嫉妒和失望等。所有交易员都有一定程度的情绪控制问题，因此，你必须确定你的状况并制订满足自己需要的情绪控制计划。

学会控制自己的情绪

改变你的观点，改变你的情绪

交易教练提出了各种各样的情绪控制方法。这些方法往往只是注重了解情绪活动，并假定通过这种了解就可以控制情绪。这些方法可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能对比较容易消除的、轻微的和暂时的情绪状况有效，但对更持久和强烈的情绪状况效果不佳。解决这些状况需要更复杂的方法，例如认知行为疗法，使用这套复杂方法可以帮你管理各种长期情绪问题。

著名心理学家阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis，1962）认为，情绪来自我们对一件事情的主观理解，而不是客观事件本身。看看这个例子：假定你去银行兑付一张支票，在排着长队等了快一个小时以后，柜台人员说银行没现金了。大多数人可能会有点烦恼或生气。他们的预期是银行应该总有现金。毕竟，提供现金不正是银行的主要功能之一吗？

这一情况可以帮助我们理解埃利斯博士的观点，即不是事情本身而是人们思考问题的方式使他们生气。埃利斯博士可能认为，不是银行没有现金这件事情本身，而是“银行应该总是有现金”的观点使你不高兴。

如果当时你否定或质疑“银行应该总是有现金”这一观点，你可能就不会不高兴了。比方说，你可能会想，“也许银行应该总是有现金，但人们会犯错误。有人犯了错误，我应该预计到这一点。银行没有现金了，的确有点不走运。但这并不可怕，更不是灾难。我可以想别的办法来弄到现金。”

你看，通过改变你的观点，你就可以改变自己的情绪。埃利斯博士认为，人们内心有许多不合理和不恰当的观念让他们感到不高兴、失望或生气。通过质疑或否定这些观念，人们就可以消除不愉快的情绪，或者避免对事件产生情绪化的反应。

交易中所经历的负面情绪有许多都可以追溯到某些特定的观念。让我们来回顾其中一些重要观念。如“我应该在全部可能的方面完全胜任并获得成功”，这就是一个不恰当的观念，可能导致不愉快的情绪。持这种观念的人可能认为他们绝对不应该犯交易错

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

误，认为自己应该能够预计到在交易策略中的每一个可能的缺陷，应该在所从事的每一件事情上获得成功。这些观念在一定程度上是对的，否则我们不会获得成功。

但是，当这些观念走向极端时我们会感到烦恼，在很多时候这完全没有必要。必须在观念和期望变得极端时有所觉察。例如，你没有必要在全部可能的方面完全胜任并获得成功，这是一个无人能及的标准。应该尽可能胜任，但是“在全部可能的方面”都胜任是不可能的。当你没有实现自己的期望时，这种想法一定会使你感到烦恼。在达不到期望值时，恰当的做法是允许自己犯一些错误并原谅自己。

其他有关交易的不当观念还有，“我非常希望事情以某种方式发展或保持某种状态，否则就会是糟糕的、灾难性的或可怕的。”这种观念会使你在遇到连续亏损交易时感到内疚或失望。事情不如预期可能有点让人不快，但它并不是灾难。更恰当的观念是，“事情不如我所愿，但我会尽全部努力来使它有个好的结果。”

另一个常见的不当观念是，“不愉快是由外因引起的，除非我可以控制这件事，否则我没办法高兴起来”。恰恰相反，不愉快是由内因引起的，而我们一旦意识到思想是情绪的真正原因，就可以改变自己的情绪，不管我们可能遇到多少令人不快的事情。

同样，人们往往认为，“在面对危险或可怕的现实时，你应该显得不安或忧虑。”这种观念使交易员在连续亏损交易之后长时间感到烦恼。然而，没有必要为了连续亏损而一直烦恼和忧虑，这种情绪很合理，但没有用。一旦你明白了没有必要一直烦恼，并知道了可以通过改变看法来改变情绪，那么即使你账户中股票的价格下跌，你也可以控制不愉快的情绪。

想想如何否定其他观念，如“逃避责任和困难要比面对更轻

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

松”和“一定有一个正确、清晰和完美的解决方案，如果找不到，那将是可怕的或灾难性的”。

当你感受到不愉快的情绪，如失望、绝望或内疚时，很可能就有上述某个观念隐藏在你心里。找到并否定这个观念，你就可以改变自己的情绪。

客观的方法可以降低恐惧

在市场上交易需要很大的勇气。交易常常需要迅速做出决定，如果你不够果断，你可能会错过重大的价格波动，并使可靠的交易计划出现偏差。恐惧和焦虑往往是犹豫的根源，你可能害怕亏损、害怕出错，或者害怕没有机会结束交易离场。交易员越是能控制恐惧和焦虑，就越是能避免犹豫倾向。情绪控制研究的一个经典实验提供了一个解决办法——控制恐惧和焦虑的一个最好方法就是采取客观和解析的方法来理解事物。

1960 年代，理查德·拉扎罗斯（Richard Lazarus，1964）教授和同事们通过向实验参与者放映描绘各种压力情景的电影，在实验环境下引起恐惧。他们将其中的一部电影称作“成人礼”。在这部电影里，展示了一个澳大利亚石器时代的部落的一种作为成年典礼的原始仪式，对年轻男子施行一种简陋的外科切割手术。看电影的实验参与者知道将要进行这种简陋的切割手术，但是不知道准确时间。在他们看电影时，对他们的恐惧心理指标进行监测，包括皮肤导电性、呼吸功能和心率等。不出所料，在进行切割手术时的恐惧程度最高，在预感到这个恐怖事情将要发生的时候，恐惧程度也很高。对压力事件的预期通常与恐惧和焦虑有关。手术之后恐惧程度立刻就降低了。实验参与者看电影的地点对情绪体验有巨大影响。通过操纵电影配音，以及指导参与者在看到切割手术时如何应对，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

研究者能够帮助人们管理他们的情绪反应。有一种办法是使电影“理智化”。实验参与者尝试把电影当成一部科学纪录片来看，使自己远离正在发生的事情，并努力从理性和客观的角度来看待它。第二种办法是尝试“积极思考”。告诉实验对象注意电影积极的方面。例如，仪式中的年轻男子盼望这件事情，仪式结束后，他将被认为在部落里有了更高的地位。结果表明，采取客观和理性的方法在控制情绪方面要比积极思考和企图忽视电影的消极因素有效得多。

这项研究表明，在交易中采用客观的方法可以降低恐惧并减少犹豫。任何可以使交易客观化或理智化的方法都能提高你控制恐惧的能力。例如，把交易看成资本的百分比而不是金额的增减会很有帮助。不要去想资金的价值和它能买些什么，只把其看作客观的盈亏比例。这样做将帮助你保持理性和冷静，让你控制恐惧并减少犹豫倾向。

不要报复

控制你的愤怒

交易决定经常受到恐惧、希望、贪婪和后悔的影响。有时，交易决定由愤怒引发。人们在经历一笔亏损交易后，可能说过“我要和市场算算这笔账”，或许你也这样说过。意图报复是愤怒的反映，当人们觉得自己受到亏待时，他们会感到愤怒（Lazarus，1991）。交易员对市场发怒，因为他们认为市场和市场参与者应该让自己的投资赚钱。当利润没有得到实现时，他们公开或私下认为市场亏待了他们。

愤怒可能成为一种危险的情绪。人们在愤怒时准备打架，他们将全部精力集中于对抗和报复，并寻找一切挑衅信号。在愤怒时你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很难清醒思考，合理决策必须避免这种情绪。

我们没有理由对市场发怒。需要了解愤怒的原因，这种认识会逐渐减少我们的愤怒。请参考以下方法。

不要把市场拟人化：愤怒是人与人之间的情绪。我们常常因为认为某人有意要伤害我们而对其发火。市场可能包括参与交易的人，但把市场当做人一样来对待没有意义。市场参与者的行动可能阻碍你实现自己的目标，但他们的行动并非直接针对你个人，因此，你最好把市场看成一种抽象的客观实体，而不是一群人。

消除预期：当希望破灭时我们会感到愤怒。你希望从一笔交易中赚钱但利润没有实现，你可能变得愤怒并想要报复。然而在市场上期望太高没有好处，不要依赖市场来实现你的目标或满足你的期望，要假设一切都有可能发生。事实上，你知道在和市场打交道时一定会有赔钱的交易，因此希望每一笔交易都赚钱是不现实的。接受你所得到的，消除你对交易结果的任何预期。

接受亏损：人们在接受亏损方面存在很大的问题。“迅速止损并让赢利攀升”这句古老格言恰恰说明了交易员很难接受亏损，但是如果你不接受亏损，你就会感到愤怒并想要报复。应该想到会出现亏损并准备好接受它。

遵循这些方法会帮助你控制愤怒。如果能做到这一点，你感到的压力会更小，做出的理性决定会更多，同时会享受到交易的乐趣。

利用而不是抵触你的情绪

情绪可能妨碍合理决定。最常见的两种情绪是恐惧和贪婪，但其他的如失望、沮丧和愤怒等情绪也会对合理的投资决定造成负面

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

影响。需要注意你的情绪并学会控制它。除此之外，也要考虑一下如何利用情绪来提高你的交易业绩。

尽管人们普遍认为情绪与理性互不相容，但这种观点缺乏依据。情绪可能帮助过原始人类适应野生动物世界，它在日常生活中也起着重要的作用。从社会进化的观点看，情绪是处理人际关系和社会关系的有效方法。每一种情绪都来自一种特定的人际遭遇(Lazarus，1991)。当觉察到一种对幸福安宁的威胁时，我们感到恐惧；当看见一个可以提升幸福感的机会时，我们感到贪婪；当意识到幸福安宁受到损害时，我们感到失望；当遇到一个阻止自己实现目标的障碍时，我们感到沮丧；当发现别人故意给自己设置障碍时，我们感到愤怒；当意识到自己干了一件不符合自身价值观的事情时，我们感到内疚；当我们实现了一项具有个人意义的目标时，我们感到自豪。

情绪是具有重要意义的行为动因。没有情绪，我们就没有生命。但是在交易类书籍中，情绪得到的似乎是“不好的口碑”。理想的交易员应该是一个行为冷静、完全理性的人，他完全能够控制自己、遵守纪律并且非情绪化。也许应该去追求这一理想，但是它现实吗？在精神病学领域，这样的人被认为具有强迫性人格障碍，即强迫症。有这种精神病学障碍的人，其生活状态类似电视剧《星际旅行》中的伏尔坎星（Vulcan）人“斯波克先生（Mr. Spock）”。这种人寻找在规则、一致性，以及输入与输出之间牢不可破的假定关系。有人说这种人可以做郊区工程师或会计，因为这些职业都有明确的、必须一概适用的规则。但交易市场不是这样，有强迫症的人在市场环境中不会成功。此外，强迫症被认为是一种精神医学障碍，因为有强迫症的人没有适应性。最后，你必须学会“用”你的情绪作为一种引导，而不是拼命忽略它们，要了解每一种情

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

绪都来自于你对现实所产生的“无意识的”感觉。如果你学会“倾听”自己的情绪，它们会成为一种处理信息的有效方法。如果你能开发出这种技能，情绪就会成为一种有用的信号，而不需要避免或忽视。

专业意味着更少的情绪

业余爱好者是那种从他们所做的事情中感受并表达最多激情的人。他们会无休止地谈论自己的模型火车或业余电台，庭院技师们会谈论交换引擎和修理老爷车，业余玩家念念不忘他们下一次的滑雪或呼吸器潜水计划。高尔夫或其他运动的新手在表现不稳定时会出现一系列情绪波动。但专业人士不一样，他们尽力在工作时消除情绪影响，这是好事。你不希望你的外科医生先是担心会搞砸你的阑尾手术，在手术成功后又和助手击掌庆贺。相反，你希望他们冷静、镇定并完全胸有成竹。认真而积极的交易员也应培养同样的冷静心态来面对他们的交易决定及其结果。以下做法帮助认真的交易员形成并保持这种冷静心态。

赚钱：对交易员来说赚钱的感觉很棒。但对于早就赚过钱的专业交易员来说，荣耀和激动往往会淡化成一般水平的满足。显而易见，交易活动的目的就是赚钱，因此你不应该把它当成一件多么了不起的事情。

赔钱：和对待赚钱一样，专业交易员不会浪费许多精力来为亏损后悔或是因为承担亏损而自责。没有交易员是永远正确的，因此赔钱是这种生意不可避免的一部分。为了坚持到底，专业交易员努力专注于自己的交易行为、交易策略和随后的机会，而不会反复纠结于过去的亏损并让情绪消耗自己的精力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

困难的决定：成功的交易员经常把超额收益归功于自己在正确的时间所做的一些非常困难但是正确的决定。正因为如此，专业和积极的交易员努力培养他们的决策技能并努力在决策过程中排除情绪影响。太多的恐惧、犹豫、顾虑或谨慎往往会削弱而不是增强你做出这种困难但却产生最大回报决定的能力。

艰难的市场：在一个持续九年的牛市中，每人都可以（暂时）发财，但要在一个起伏多变或无法预测的市场环境中通过做交易赚钱就难多了。专业而活跃的交易员懂得，在经历任何沮丧、恐惧或不现实的期望时，坚持是最重要的。

控制恐惧与焦虑

在最佳状态下交易

无论是在交易中还是在运动中，当压力出现时，我们中许多人会因为紧张而崩溃。回忆一下在2002年冬季奥运会上莎拉·休斯（Sarah Hughes）和关颖珊（Michelle Kwan）的比赛表现。关颖珊希望赢得金牌，但她却在比赛中出现了几个失误。相反，休斯则抱着较低的期望和轻松的态度进入比赛。她说，“我真的认为自己根本赢不了。实际上有那么一点机会，但我不觉得自己能赢。我上场后什么都不想，只管滑。”由于保持了轻松的心态，她滑得流畅自如、无忧无虑，恰如其分地表现出了自己的创意并赢得了金牌。在交易中，这就好像是说，“我不担心自己会赚多少钱，只管交易”。安迪·巴夏克（Andy Bushak）在芝加哥商业交易所为成功交易员举办的大师访谈上也有过类似表述：“他们不给自己定太多规则。他们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

追求大道至简，做好适当准备，然后就只是随着市场而动”。换句话说，他们只管交易。

成功的交易员以一种轻松的方式交易。他们不给自己施加必须成功的压力。他们不认为自己需要做对，他们也不需要预测将来的市场，相反，他们客观观察市场并作出相应反应，让市场把他们带到它自己想去的地方。马克·道格拉斯（Mark Douglas）认为，成功的交易员“处于最佳状态”。道格拉斯在他的《交易心理分析》一书中写道，经验丰富的交易员不会怀疑自己或者在事后责备自己。他们轻松自如地进入和退出交易，从来不为结果担心。这种轻松的方式让他们更容易发现交易机会，并能及时抓住它。

怎样才能进入最佳状态？它需要高度集中注意力。在有压力时，你很难保持这种状态，马克·道格拉斯建议通过概率思考和谨慎管理风险来消除部分压力。你可能无法在每一笔交易中赚钱，但在一系列的交易之后，你最终会有足够多的赚钱交易来实现赢利。记住这一点，相信你的交易策略或优势会帮助你处于最佳状态并保证你最终赚钱。另外，也需要管理风险，尤其是要在交易之前确定你的风险，在每一笔交易中只用小额资本去冒险，这样会消除一些压力，并让你拥有更加开放的头脑去发现市场提供的机会。保持一个开放的大脑，记住市场永远是对的。作为交易员，你的工作是去看市场正在做什么，而不是把你的愿望或期望强加给它。顺从市场，随市场而动，对市场作出反应。让市场告诉你它想去哪里。通过减轻部分压力，你会感到更加自由、更加开放，你将能够识别市场机会、迅速反应，并带着利润回家。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

恐惧、贪婪和希望驱动市场

技术分析的基本前提是恐惧和贪婪驱动市场价格，这些情绪影响着买或卖的市场决定。当投资者害怕价格下跌时，他们就卖出。马丁·普林（Martin Pring）（1993）认为，当投资者害怕可能错过一个赚钱机会时，他们就买入，不需要好的理由。相反，贪婪混合了过度自信和尽可能在最短时间内赚钱的愿望，当交易员觉得他们能轻易赚到快钱时，他们就会买入。

著名行为经济学家荷希·谢夫林博士（Dr. Hersh Shefrin）（2000）指出，金融市场并非完全由恐惧和贪婪驱动。恐惧确实会发挥作用，但交易员对其反应较小，而对希望的反应较大。当交易员感到恐惧时，他们主要关注该交易的不利方面。例如，在一笔交易亏损时他们会想，“我想知道价格还会朝着不利的方向走多远。事情会变得更糟吗？”而希望则是恐惧的反面。当交易员感到有希望时，他们主要关注该交易的有利方面。他们想，“我想知道在这笔交易中我会赚多少钱”。他们盼望赚钱，却不担心他们会亏多少钱。

谢夫林博士认为，人们为了实现个人目的或经济目的而交易。当交易员决定一项投资时，他们希望它可以帮助自己实现目标。如果投资成功，希望就变成自豪；但是如果投资不成功，希望就变成恐惧，而恐惧又变成后悔。在评估投资选择时，感到希望与感到恐惧的特征有很大不同，每个人身上都同时存在这两种特征。但是，洛拉·洛普斯博士（Dr. Lola Lopes）（谢夫林博士著作中引用，2000）却指出，一种特征决定另一种特征。个体差异是存在的，有些人倾向于乐观和充满希望，而另一些人则表现出悲观和恐惧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

洛普斯博士认为，对安全感的需要可能导致了这些差异。有些人认为他们周围的环境不稳定和不安全，随时都可能改变，因此时刻留意任何可能预示改变的征兆，而这可能又反过来导致不稳定和混乱。这些人认为他们不能忍受不稳定的环境，为此他们不惜代价加以避免，这使得他们总是在提防损失，没完没了地担心自己可能赔钱。另一方面，认为自己的环境安全和稳定的人不太关心潜在的变化和可能的不稳定，他们认为自己能够应付任何可能的改变。这使得他们可以集中全部注意力去关注投资的获利潜力，他们乐观并且相信自己能够赚大钱。当然，最好是处于这两种极端的中间状态。不过要记住，恐惧和贪婪，还有希望，这些情绪无疑都会影响交易决定。

承认并应对恐惧

恐惧以许多不同的方式出现。它可能让你在执行一笔有获利潜力的交易指令时犹豫不决，也可能让你继续持有一笔亏损交易，而同时你的理智正强烈要求你退出。恐惧可能削弱你的信心，使你质疑自己的交易方法是否有效，甚至让你彻底放弃交易。许多人错误地认为有些人胆小而另一些人胆大，就像多数英雄所说的那样，事实上，有些人让恐惧支配了他们的行为，而另一些人也害怕，但他们没有屈服。对大多数交易员来说，恐惧会永远伴随着他们。这不难理解，因为在相对不确定的事情上投入数额巨大的金钱冒险，只要一个小小的错误或短暂的疏忽，你就可能损失全部利润甚至本金。因此关键是不要去测试和忽视你的恐惧，相反，最好是在一定限度内承认你的恐惧，并找到应对办法。下面是一些如何对抗恐惧的办法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要因为恐惧而做出决定：成功的交易需要一种非常准确的决策能力，恐惧会在很大程度上损害这种能力。大多数成功交易员学会了发现自己什么时候害怕和怕什么。然后他们就可以自我反省，并确定恐惧不是他们采取或放弃某种选择的主要动因。

疏导恐惧并用它来激励自己：恐惧是支配我们的一种最基本的动物本能。你无法彻底根除恐惧，但你可以把这种动物求生的本能转化为特别的动机，激励自己去反复检查计算，反思交易计划，并重新评估可供选择的行动方案。最终你的交易将做得更好，并获得一种更高的安全感。

把你的恐惧转化为敏锐：当恐惧增强时，你的意识会全部集中于威胁来源。与你感到舒服和安全时相比，你在这种情况下将更多地觉察到各种感官输入的信号。在一种更加冷静、舒服和安全的感觉状态下，你能够更深入地研究隐藏在你所研究的图表背后的大众心理，并更准确地了解别的交易员在说什么和做什么。你在交易时越警觉，就越可能发现稍纵即逝的获利机会。最重要的是要找到办法来培养你对恐惧的认识，如果你不知道恐惧什么时候在影响你，你就无法与之对抗。

成功交易员怎样对付恐惧

据说懦夫和英雄都会感到很恐惧。区别在于懦夫让恐惧支配他们随后的行动，而英雄却不这样。你必须懂得这一点，因为交易确实是一种能引发恐惧的活动。多数人发现可以很容易地学习交易并充满自信地做模拟练习，但当我们真的用钱去冒险时，巨大的恐惧感会涌现出来，并对我们的交易能力构成实际威胁。那么成功交易员（和英雄们）怎样对付他们的恐惧呢？请参考以下做法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

找出恐惧源：多数交易员怕赔钱，这容易理解。但是，一旦深入研究这个一目了然的说法，你会发现一些更为复杂并让你抓狂的状况和结果。其中包括生活方式倒退，账户爆仓却又筹不到卷土重来的资本，在家人、同事和朋友面前显得愚蠢，或被其他交易员打败。你越是能准确地找出自己怕什么，就越可能找到一种有效的办法来对付恐惧。

考虑可能的最坏结果：一旦找出你怕什么以后，开始想象它可能导致的最坏结果。想象万一你的恐惧变成事实后在你身上可能发生的事情，越生动、越清楚越好。这将帮你找到一个好的解决办法。

设计补救办法和安全措施：就从那张你不想面对的负面结果清单开始想办法。设法消除、回避或反驳每一种结果的负面影响。例如，对害怕损失全部资金的补救办法，可以是留下一部分资金并让这些钱远离所有风险。对于每一种令人恐惧的可能性，只要你想得够久和够深入，都可以找到某种有希望的补救办法或缓解措施。

不要想，去行动：定好了计划和安全措施之后，就别再让恐惧支配你的行动。必要的话，把交易头寸降到比平常低一些。努力培养一种自动反应能力，帮助自己在最紧张的情况下遵循交易计划。在你获得自信和心理能量以后，你会发现自己能够交易的头寸越来越大，却没有引发恐惧，而这样大的头寸曾经一度影响你的交易效率。

怎样控制过度恐惧

当你用大笔资金冒险时，有时很难控制恐惧。正是由于这个原因，很多交易员往往在每次交易中只用少量资金去冒险。在每次交

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

易中投入较少的资金是降低亏损恐惧的一个有效办法。但是对所有人来说，控制恐惧也许并不都是那么简单。

恐惧可能是一种适宜的情绪。在我们感到将受到某种伤害时，我们会害怕，迅速而有效的恐惧感告诉我们危险正在逼近。不过，有的人过于频繁和强烈地感到恐惧，对这些人来说，他们必须努力控制恐惧。

艾瑞·基辅博士（Dr. Ari Kiev，1998）在他的书《为了成功而交易》中提出了一种迅速有效地控制恐惧的办法。只要承认你害怕，这种感觉就会过去，而拒绝承认恐惧会让这种感觉一直存在。

对有些人来说，这个简单的建议会发挥很好的作用，但对另外一些人而言，则必须采取更加复杂和系统化的方法。感到恐惧的特性具有生物和遗传基础，它和应战逃避反应有关，这是动物用于野外生存的一种非常基本的反应，由大脑很原始的一部分控制。你会发现，在紧急情况下应战逃避反应是非常适宜的。在觉察可能受到伤害时，野生动物必须调动资源并迅速做出决定，是与对手搏斗还是逃到安全地方。

人类在控制应战逃避反应方面的能力有差异。有些人容易兴奋，他们的神经系统会被迅速唤醒，而且一旦被激发起来就很难平静；另一些人则往往在多数情况、甚至是在那些可能使很多人感到害怕的情况下保持冷静，要花很大力气才能唤醒和激发他们的神经系统。

例如，假设你很难忘记过去亏了很多钱的一些交易，有时候回忆这些交易会使你变得恐惧，这种症状在无法控制恐惧的人当中很普遍。过去的一系列事件与恐惧有关，当人们现在面对类似的事件时，他们同样会感到恐惧，甚至曾经是“中性的”和不会引发焦虑

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的事件，现在也会引起恐惧。这种情况下的恐惧反应与交易环境是“相关的”，或者说是交易环境的“经典条件”反射。当你开始一笔交易，立刻就自动变得害怕起来，这种感觉可能无法抗拒，而且似乎不可控制。

心理学家使用一种有效的方法来克服过度恐惧，叫做“系统化去敏作用”或“反条件作用”。实质上，这一方法利用了人们不可能同时经历恐惧和放松这两种反应的事实。通过感到放松来防止发生恐惧反应，以前害怕的事情就将失去威力，不再引起恐惧。

这里介绍如何使用这种方法。很多为此而烦恼的人经常在开始交易时感到害怕，那就是恐惧反应出现了。如果他们继续从事实盘交易，他们很可能会继续感到恐惧，实际上，他们可以试着做做没有风险的模拟交易，这可以练习放松。放松过程可以简单到做一次深呼吸，或是收紧然后再放松肌肉。关键是要感到放松和不再害怕。

一旦你能够在模拟交易时控制你的恐惧，你就可以提高赌注了，比如可以尝试着做一笔风险最低的小额交易。你应该努力放松以防恐惧反应出现，如果你变得害怕，就应该退回去做模拟交易，你可以重新通过放松来防止恐惧反应发生。你应该逐步执行风险更大的交易，一步一步直到你可以做风险相当大的交易而不再感到恐惧。把交易看作梯子上的横档，从无风险或低风险到越来越大的风险，如果你在较高的横档上感到害怕，不要再向上爬，下来一档。在掌握了那个风险水平的交易之后，你才能尝试做更高风险的交易。通过使用这种系统化的方法，你可以学会控制恐惧并防止它干扰交易决定。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

怎样防止焦虑雪崩

交易是严肃的生意。想要通过成功交易赚到足够的钱来维持一种体面的生活，可能使你遇到一些引发严重焦虑的情形。

由于交易的压力及其所涉及的巨额资金，即使是最有适应能力的交易员有时也可能受到焦虑的困扰。这种焦虑可能干扰你执行计划，大大降低你的情绪控制力，并严重扰乱你的交易。

为了防止焦虑，请遵循以下简单原则：

在交易时放松：人类进化的目的不是专门为了交易。巨大的压力、快速的节奏、混乱的环境，和那些超出我们控制范围的因素综合影响着我们，使我们肌肉紧张、大脑疲乏，并折磨我们的情绪。你必须学会避免这些情况出现，否则一天的交易将以灾难结束，你会在交易时间远未结束之前就精疲力竭。最好的办法是培养你的放松技巧，并且在交易前、交易期间和交易后定期练习。

关注真正的事实和可靠的情况：焦虑往往在它自己的世界里形成威力，在那里被闪电击中的危险似乎与在繁忙交通中被车撞到的危险同样真切。因此，防止焦虑的最好办法，就是大量的真实：真正的事实，真正的分析，和对可能发生事件的真实估计。作为交易员，你只有靠准确预测现实世界将要发生的事情才能赚钱。你可以通过密切关注现实因素来利用这种自然的能力，并让你的焦虑所开出的狂想之花自行凋谢。

留在当下：焦虑源于以下可能：你在交易中的好运气将离你而去，你的赚钱能力将会枯竭，而你的成功交易记录将不再延续。既然你无法知道这种焦虑是否会真正结束，浪费太多时间来想这个问题只会适得其反。你应该让自己专注于每天的事情，比方说做什么

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易、在哪里退出、如何控制风险。只要你管好自己的短期风险，你的成功最终会水到渠成。

当焦虑出现时，回到起点：你的焦虑可能并非完全一无是处，你的直觉或下意识的感觉告诉你有什么地方不对劲，这种感觉可能是对的。如果你觉得有这种可能，就应该考虑暂时退出交易来处理这件事。你可能应该去锻炼，或者让自己忙于一些日常事务，同时让大脑自由思考，研究焦虑从何而来以及可以采取什么办法加以解决。

嫉妒和羡慕

赶上琼斯家

你曾经将自己与朋友和同事作过比较吗？将自己和他人比较，看看自己是否符合社会标准，是一种相当普遍的行为。在看到朋友或邻居似乎干得不错时，我们可能会羡慕，而在看到别人得到了更多的、我们也想得到的有限资源时，我们可能会嫉妒。在发现一个朋友或同事在市场上比你赚得更多时，你会怎样？你会嫉妒或羡慕吗？你希望在市场上也赚得一样多吗？在交易中，想要将自己与他人比较是正常的，但在这样做的时候，我们可能会感到一定程度的嫉妒和羡慕。当我们过于频繁或过于强烈地感受到这些情绪时，可能导致我们的交易出现问题。

“嫉妒”和“羡慕”这两个词有时可以互换，但它们涉及不同的情绪。由于它们往往同时出现，人们可能产生混淆。羡慕是当你希望得到他人拥有的东西时所产生的感觉。当你希望在交易上和你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的朋友或同事赚得一样多的时候，你感到羡慕。相反，嫉妒包含一定程度的怨恨。当你对其他人拥有你所羡慕的东西心怀怨恨时，你就感到嫉妒。

比方说，当人们认为有人采用不正当手段从自己那儿拿走了一些东西，特别当这个人是自己的情人或配偶时，他们通常会感到嫉妒。嫉妒常常在一个人认为自己的爱人从别人那里获得情感时产生，我们感到愤怒和怨恨，因为我们认为这个人可能采取不正当的手段偷走了我们的感情。

但是，在其他情况下同样也可能感到嫉妒。例如，你在竞争一个职位，而另一个人最后胜过你并获得成功。作为“失败者”，你可能有一点嫉妒那个获胜者。嫉妒往往在两个人竞争一项有限资源时发生，例如一项比赛的第一名或一次股票交易的利润。这种时候，仅仅希望得到别人拥有的东西还不够，因为只能有一个人能得到。你可能也会感到一定程度的怨恨，因为另一个人“把它从你手里夺走了”。

交易员和投资者多数时候感受到的是羡慕而不是嫉妒。例如，一个交易员可能打电话告诉朋友说自己刚刚从一笔交易中赚了大钱，听到这个消息，那个朋友可能希望自己也做了同样的交易。也就是说，他可能羡慕这个交易员的赚钱交易。在适当情况下，羡慕是一种有益的情绪。一个成功的交易员可能会欣赏这种羡慕成功同事的感觉，和其他成功交易员比较常常可以激励自己去做得更好。当你听说另一个交易员赚钱的时候，应该这样想：“如果他能够在这样的市场情况下赚钱，我也能。”

但是，过度的羡慕可能会成为问题。如果你不仅想得到另一个人所拥有的东西，还因为没有得到而自怨自艾，那就是病态的羡慕了。出现这种情况时，羡慕可能预示着更深层次的，如缺陷感

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

等问题。

过于频繁地感到嫉妒预示着更多问题。当你错误地认为别人谈论自己的成功是为了奚落或贬低你时，你就可能会嫉妒。有的人可能为了补偿自己的嫉妒心理而让别人感到自卑。但更好的办法是要避免自怨自艾。

极端的羡慕和嫉妒可能有根深蒂固的原因。包括梅兰尼·克莱因（Melanie Klein）在内的心理分析学家提出，病态的嫉妒可能来自儿童时期同胞之间竞争父母关爱的经历。一个嫉妒者可能有一个兄弟或姐妹深得父母的宠爱，并且在其成长过程中，他可能认为那个兄弟或姐妹从他们的父母那儿得到了更多的关爱。相似的经历也可能发生在学校：你可能跟一个最好的朋友竞争在当时显得重要的任何东西。如果那个好朋友赢的次数太多，你就可能开始感到自卑，并可能产生自己绝对赢不了的想法。

一旦这种“同胞竞争”延续到成年生活，可能会产生严重的问题。人们可能毫无必要地将自己和他人比较、跟别人竞争，并且在失败的时候觉得受到轻视或感到自卑。极端嫉妒的人可能会不断争取不切实际的认可、尊重和关注，由于无法得到这些，他们在成年生活中会经常感到委屈并觉得受到伤害。这些负面情绪往往使人长期痛苦并产生挫折感。

如果你有时感到羡慕或嫉妒，你该怎么办？这些负面情绪可能对成功交易所需要的理性决定形成干扰。强烈的羡慕感和嫉妒感往往反映你具有向自己或他人证明自身价值的强烈愿望。如果你听之任之，这种愿望可能使你去冒不必要的风险。

对于交易员来说，经常强烈地感到羡慕和嫉妒可能导致很严重的问题。通常，这些感觉来源于缺陷感和缺乏自尊。你常常把自己跟别人比较并且想跟他们竞争吗？你经常觉得别人看起来比你更成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

功吗？你感到生活对你不公吗？在你看来似乎别人都做得比他们应该做到的更好吗？如果你对上述任何一个问题的回答是肯定的，那么你的嫉妒感就可能反映出你渴望获得认可和受到接纳。

尽管有时把自己和别人比较有好处，但对于那些嫉妒感很强的人来说，这样做可能有问题。如果你有这种倾向，那么避免任何这样的比较会使你做得更好。通过与他人的成功比较来看待自己的成功，很可能会强化你在生活中做得不够好和应该做得更好的感觉。这样的想法和感觉没有任何好处，尤其是如果你常常怨恨他人并自怨自艾。

为了纠正这种状况，你应该努力形成自己的内在成功标准，这样你就不需要靠别人来告诉你标准是什么了。通过避免和他人比较，你将真正学会欣赏自己取得的成功。比方说，跟别人相比你挣了多少钱并不太重要，关键是你挣的钱让自己感到满意，并且你享受挣钱的过程。如果你是交易新手，想想随着你做的交易越来越多，你的交易技能将不断进步，不管你现在收入多少，都可以为这些成就感到自豪。如果你是老练的、已经赚到不少利润的交易员，你就有很好的理由为你所能做的和已经做到的一切感到自豪。

在某个时候，你可能应该去研究一下自己过去的一些经历，它们可能是你现在经常感到羡慕和嫉妒的原因。也许你有兄弟姐妹跟你竞争父母的关爱，也许你有一个重要的朋友或敌人总是奚落你或使你感到郁闷，你可能将这些或其他一些过去的人际关系因素带入你的成年生活。如果是这样，专业的心理咨询可以为你提供寻找和消除这些问题的办法。

也许你应该想一想，强烈的嫉妒在交易环境中是多么徒劳和不现实。羡慕、嫉妒和怨恨的感觉往往会使你从高效率交易所需要的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

专注、冷静和超脱中分散注意力。另外，你的嫉妒感可能使你低估自己的成就，并使你所取得的一切成功显得不够好和不重要。

你还应该想一想，交易和同胞竞争是多么的不同。兄弟姐妹为有限的资源而竞争，比如父母的关注。但是对于交易和投资来说，市场可以提供几乎无限的利润，你和你的朋友都有机会赚钱。也就是说，没有理由仅仅因为一个朋友或同事赚了钱就认为你赚不到钱了。既然有足够的利润可供分配，你就没有理由去嫉妒别人。

通过控制和缓解你的嫉妒倾向，能够显著提升你的交易效率。秘诀就是要学会欣赏你已经做到的一切，而不要总是去关注别的东西。

谁是更好的交易员?

老练的交易员知道，他们的心理往往是决定他们成功的首要因素。但心理因素很复杂，它可以通过许多途径提升或限制你的交易业绩。

嫉妒是最阴暗的投资心理之一。嫉妒者在精神和情绪上将自己跟其他认识的或只是听说过的交易员作比较。许多交易员从不如他们成功的交易员的故事中多少得到一点乐趣，但是却在和更成功的交易员比较时感到沮丧。

问题在于这种比较可能使你的自信危险膨胀，或使你的自尊受到不公正的贬损。让我们面对现实：和那些还在努力实现赢利的人比起来，你当然是更好的交易员。但即便你是最好的交易员，也可以找到收入更高，或是在某个交易机会中赚得更多的人。

只跟自己过去的业绩比而不跟别人比，这样的比较更加有效。约翰·伍登（John Wooden）是加州大学洛杉矶分校（UCLA）著名

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的篮球教练。他从来不和自己的球队谈论赢球。相反，他把队员们的注意力和努力都集中到设法不断取得进步上来。这种方法的自然结果，就是他的球队创造了无与伦比的获胜记录。在高度竞争的基金管理行业，业绩至关重要。几年前，在与一位管理数十亿美元资金的对冲基金经理交谈时，我们惊讶地发现他完全不知道那一年他的竞争对手们在做些什么。他就是如此高度地专注于自己的表现。

你可以跟随这些成功者的指引，不要去跟别人比较。相反，应该关注现在业绩跟以往业绩的比较：我的交易做得比以前更加机敏吗？我的盈亏比例有改善吗？我的交易业绩有进步吗？

克服与他人比较的冲动就不会产生危险的嫉妒和羡慕情绪。你将更准确地了解自己作为一个交易员的优缺点，并为不断提高自己的交易业绩创造条件。

嫉妒降低效率

嫉妒是七宗罪之一，它可能严重降低你的交易效率。嫉妒是一种十分普遍的人类情感，在交易世界中，一定有许多人或事可以成为不错的嫉妒对象。偶尔小小地嫉妒一下并不是问题，但在交易时你不能给纠缠不休、挥之不去的嫉妒留下任何空间。

交易是一种艰难劳神的职业，它要求将注意力集中到“一个点”上。在交易时陷入嫉妒往往会降低你的专注和效率，因为它使你离开交易员的精神状态，分散你的精力，而这些精力本来可以、也应该用于寻找和执行更好的交易。

下面的建议告诉你怎样用更加有益的行为来取代你的问题行为和嫉妒感。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

觉察嫉妒：意识到你自己的嫉妒情绪。承认问题是解决问题的第一步，承认你的嫉妒同样是防止它影响你交易的第一步。

推迟嫉妒：不要向嫉妒屈服，可以设法把那些感觉推迟到你有更多时间的时候再去处理。有时你甚至可以向自己保证在收市后花时间研究并处理你的嫉妒。

平息嫉妒：嫉妒经常来自过多的外向关注。将你的注意力转回到内向关注，你会因为关注自己的成功和珍爱自己生命中的人而受益。

减轻嫉妒：嫉妒具有特别原始的和情绪化的非理性倾向。我们常常因为别人的汽车、家庭或交易记录而嫉妒，却认识不到拥有那些让人嫉妒的东西是要付出代价的。为了减轻你的嫉妒情绪，想想在别人生活中你不喜欢的某些方面：他的个性与习惯、家庭成员、工作压力、疾病、过去的经历等等。很多时候，当你对另一个人的真实情况作出合理评估后，嫉妒感就会迅速消失。

忽视嫉妒：当你超越了自己的本能和情绪，你就会获得满足和活力。既然交易并非出自本能，为什么要让本能的情绪去污染它呢？实际上，你可以学会完全忽视你的嫉妒感，经过练习，你可以让嫉妒在忽视中消亡。

不要被后悔左右

后悔的影响

艾伦（Allen）和杰森（Jason）两兄弟在一月份决定买入家得宝公司（Home Depot）的股票。尽管两人做出了同样的决定，但原因却完全不同。艾伦买家得宝是因为他的祖父艾德（Ed），一位老

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

练的投资者和公司经理，认为它是一项不错的投资。艾伦常常不假思考地听从祖父的建议。相反，杰森则独立和勤奋得多，他仔细分析买入趋势、销售额、利润增长和每股收益。他的决定完全基于自己的细致分析。

由于激烈竞争和销售不景气，家得宝的股票自三月份以来一直下跌，上周就跌了7%。你觉得谁会更后悔，是艾伦还是杰森？

多数人认为杰森会更后悔。为什么呢？当我们冒着自尊受损的巨大风险采取了错误的行动时，我们就会感到后悔。我们往往认为艾伦不怎么后悔，因为从他的角度看，他在做决定的时候并没有冒多少自尊受损的风险，他只是不假思考地听从祖父的建议，不需要感到后悔，他可以很容易地接受损失并这样想，“那笔交易赔钱不是我的错，是我祖父的错。”相反，杰森必须面对因为预测不准而受损的自尊心，他现在可能怀疑自己没有能力做出准确的分析或开发出可靠的交易策略。

后悔的感觉很痛苦，人们为了避免后悔而不惜代价。通常，最容易的避免后悔的办法好像就是不做决定。如果你不做决定，就不会因出错而后悔。对吗？看来，有许多人这样想，但这是不对的。具有讽刺意义的是，研究表明，在要求人们重新考虑过去的生活决定时，最后悔的是那些没有做出自己的决定或只是听从别人建议的人。因此最好现在就采取行动，而不要在将来为没有行动而后悔。如果人们的想法和后悔有关，它往往会出错。人们觉得后悔很痛苦，因此他们通过不做决定来逃避这种感觉，但是，这样做不过是把当前短暂的后悔换成将来深切和长久的后悔罢了。依据自己的观点或观念做决定的人，短时间内可能会有点后悔，但是最终他们会对自己的决定感到更满意。当前的后悔远不像我们所认为的那么痛苦，由于不采取行动而导致的长期后悔才更加难以释怀。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要让逃避后悔的倾向影响你的交易。请记住，如果决定导致了不好的结果，你可能会有点后悔，但你可以应付。宁愿犯了错误在当前经历一点短暂的后悔，也不要因为无所作为而在将来感到深切的悔恨。

追求自豪与避免后悔

杰森（Jason）上个月以来一直持有戴尔电脑的股票。到目前为止，这个股票表现不错，对该公司的收入预测表明，得益于新市场销售的增长，公司将出现盈利。另一方面，宏观经济数据似乎不太好。商业新闻中充斥着企业缩减开支的消息，这显然预示着电脑销量将出现下降。杰森陷入了两难。他为买入戴尔股票而感到自豪，他想做一笔赚钱交易，同时他又想，“我是不是在凭消息做交易？我是否只听媒体建议而忽略了其他更重要的经济指标？我应该现在卖出还是再等一等？”他想赚更多钱，但他又怕失去已有的赢利。入市时看错了是一回事，让赢利交易变成亏损交易则完全是另一回事。无所作为是导致后悔的主要原因，他最好现在就卖出股票并锁定利润，选择为自己感到自豪而不是去面对可能的后悔。

后悔和自豪的相互作用影响很多投资决定。一方面，人们愿意感到自豪并满足于赚钱交易带来的荣耀，但另一方面，“他们应该让赢利攀升”。让一笔交易的赢利攀升很难实现。市场可能逆转，但持仓不动又可能导致将来后悔。

根据行为经济学家的观点，就投资而言，后悔和自豪是两种最为普遍、深入、强烈的情绪（Shefrin，2000），交易员和投资者追求自豪并避免后悔。在实现了一项重要目标时，我们会感到自豪，它带来一种极为愉悦的感觉。而在做出一项糟糕的决定时，我们就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会感到后悔。根据行为经济学家的观点，追求自豪与避免后悔同时发生作用，导致交易员和投资者过早地卖出赢利交易，并毫无必要地持有亏损交易。它们的作用机制是这样的：卖出亏损仓位会迫使交易员承认他们的交易计划有问题，他们会产生令人不快的羞愧感而不是自豪感。他们不希望因为做了错误决定而感到后悔，因此他们会推迟做出卖出决定，让亏损停留在账面上，以此避免羞愧和后悔的感觉。另一方面，他们在卖出赢利头寸时想到的是自己有了炫耀的资本，可以为大赚一笔而感到自豪，并为成功交易带来的荣耀感到满足。这种做法有问题吗？通常，赢利头寸可能继续赢利，要是继续持有赢利交易，本来可以获得更多利润。为了感觉良好并获得自豪感而早早结束赢利交易，投资者为此付出的代价是失去了获得更多的利润的机会。此外，投资者通常持有交易头寸的时间不足一年，因此他们必须为赢利交易缴纳资本增值税。结束亏损交易则明智得多，而结束亏损交易还有税务上的好处。因此，别让逃避后悔和追求自豪打败你，应该结束亏损交易并留下赢利交易。

控制内疚

当人们认为自己违背了一项道德准则时就会感到内疚。每个人都有自己重视的价值观，当我们违背了一项重要的价值观时，我们的心灵就会迅速地以一种令人不快的方式通知我们，我们因此而感到内疚。消除内疚的最容易的办法是改变道德观念。交易新手普遍有一种观念，认为他们应该把用于交易的资金投资在更加可靠和更能保证家庭未来安全感的项目上。如果你这样想，你必须自行决定是否真的相信这种观念。通过质疑并反驳这种观念，你可以减轻内疚感。也就是说，如果你说服自己相信交易不一定会损害家庭的财

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

务安全，就不会感到内疚。

但是，缺乏有力的现实依据而只是质疑这个观念并不能解决问题。不要轻易怀疑你真正信仰的道德观念。比方说，如果你确实把家庭安全感视为很重要的价值观，那么你最好不要质疑它。你必须另想办法。你可以这样来解释你的交易，“我没有用家庭的财务安全冒险，因为我会通过交易赚很多钱”。如果你这样解释，你最好非常肯定自己能做到。很少有人能够在刚开始交易时这样说，交易新手亏的钱往往比赚的多很多。因此，如果你赔不起，也没有其他办法来确保家庭的安全感，那么你根本就不应该继续交易。在这种情况下，你的内疚感是在保护你，让你不要去做那些确实不该做的事情。

千万不要用可能危及家庭安全感的资金去做交易，否则你会一直感到内疚并很可能给自己太大的压力，这种巨大的压力可能给你埋下祸根。许多人的交易账户因此彻底“爆仓”。

最好的解决办法是找到一种折中方案。为了保证家庭的基本安全感而制订一项财务计划，并在你个人的预算方面作出一些牺牲，这样你就可以筹集一笔交易资金。把这笔钱看作你可以自由支配的资金，即使全部损失也不会影响你的生活方式。在此之前，最好不要做实盘交易。账户建好以后，你就可以谨慎地交易并磨炼你的交易技能。你会在赔钱时不再感到内疚，最终开发出成功交易所必需的、轻松无忧的交易方法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

处理亏损

自动退场的决心

杰出交易员与投资大众的一个最重要的区别在于怎样处理亏损交易，特别是怎样迅速离场。在一笔交易变得无利可图时，普通投资者犹豫不决地评估可能的选择，考虑是退出还是留下。多数时候他们不过是推迟做出处理亏损交易的决定。杰出交易员很少犹豫，多数时候他自动离场，就像离开房间时顺手关灯一样。实际上，这些行为差异反映了杰出交易员尽量在最短的时间、以最小的损失结束亏损交易的决心。结束亏损交易的决心包含几个关键因素：

深入了解你的交易方法：亏损交易太多可能说明你的交易方法开始和市场脱节。但是，如果你对自己的交易方法是否有效以及为什么有效不太了解，亏损交易可能就不会引起你的警惕。这是一个严重的问题。你应该仔细研究每一笔亏损交易，至少当在你重新评估交易方法、并确认这种方法仍然有效的时候。

认识到亏损非常有害：交易是一项需要资本的特殊活动。你亏的钱越多，距离耗尽资本而无法继续交易的那一天就越近。成功交易员懂得宁愿承担多笔小额亏损并继续交易，也不要去冒那种可能把他们赶出市场的巨额亏损风险。

足够自信、不怕承担亏损：普通交易员常常有信心问题，无法轻松接受再次亏损这一事实。因此，他们留下亏损交易并盼望情况好转。相反，杰出交易员对自己和自己的交易方法有充足信心。接

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

受亏损，特别是一笔小亏损，并不会扰乱他们的平静情绪，这种策略让他们能够有更多机会去执行赢利交易并建立信心。

从糟糕的一天恢复

当交易情况不如预期时，当非常事件或市场波动破坏了正常情况下很安全的交易时，或者当疾病或个人问题降低了决策的准确性时，每个交易员都不免经历一个或几个糟糕的交易日。无论你的工作多么努力或你有多么聪明，总有一些因素超出你的控制范围，这些因素不时捣乱并使你的交易一塌糊涂。我们能做什么？既然事实上不可能消除这些情况，最好的补救办法就是用尽量专业和积极的方式来应对。比方说，在你下次遇到糟糕的交易日时，你一定要做到：

提前发现问题：通过回顾可以很容易地发现你的交易在哪些日子顺风顺水，在哪些日子表现不佳。但只有回顾性判断还不够，因为那时你的损失已经形成。你必须确定并留意某些报警信号，帮助自己提前发现糟糕的一天。

建立一种阻断机制来防止自己继续交易：在糟糕的日子里，最简单的应对办法就是停止交易，也就是设定每天的最高亏损限额。当你达到那个限额以后，停止下达交易指令。但是如果你不想对自己的交易设置如此严格和客观的限制，你也可以监视自己执行交易的敏捷程度，或监视自己的感觉，甚至监视自己对市场反应的准确程度。一旦你的交易不再清晰而敏锐，就不应该继续交易了。

制订一个恢复计划：帮助自己恢复与离开市场同等重要，就是说要制订如何回到市场并重新开始赢利交易的计划。关键是要知道哪些活动可以恢复你的精神、精力和积极心态。想想看，是一次长时间的散步，还是在自己的花园里忙碌、运动、阅读消遣，或者只

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是和家人在一起。制订你的恢复计划，以便让自己在遇到下一个糟糕日子以后可以很快重新回到市场。

了解自己什么时候回到最佳状态：太早重新开始交易并不比继续交易好多少，在两种情况下都会继续消耗你的交易资本。为了避免赔了夫人又折兵，你需要一个可靠的指标帮助你了解自己什么时候已经完全恢复，并准备好重新以积极的心态开始交易。比方说，在听到笑话时你能否发笑，能否对着镜子里的自己微笑，或者能否看清图表走势。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

Bad Ideas Never Die

07 决策制定中的偏误

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“止损并让赢利攀升”是一句耳熟能详的格言，但往往是说易行难。很多时候，每当人们发现自己陷入亏损，他们会坚持失败做法而不愿止损。事实上，很多时候人们为了维持一项投资而愿意增加投入并继续提供资金。很久以来，交易教练已经注意到这种现象，但最近学者们对解释这种行为也发生了兴趣。在新兴的行为金融学领域，研究者们使用社会心理和认知信息处理方法来解释人们面对不确定状况时表现为风险厌恶的原因。作为一位荣获 2002 年诺贝尔经济学奖的心理学家，丹尼尔·卡拉曼（Daniel Kahenman）在该领域最有影响力。本章我们介绍了一些有关这一新的学术领域的文章。我们尝试用清晰易懂的日常语言，而不是术语或不必要的复杂语句，来解释科学研究中的发现。本章开头介绍了巴里·斯托博士（Dr. Barry Staw）的工作，他的研究领域不是行为金融学，但他写了很多研究人们为什么坚持失败做法的文章。我们调整了他的模型并将其运用扩展到交易和投资领域。通过对调整后的模型的描述，本章介绍了导致交易员无法止损的基本的心理和社会活动，也介绍了行为经济学家们使用的各种理论，它们被用于研究交易员和投资者过早结束赢利交易并继续持有亏损交易的原因。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

毫无根据的坚持

加州大学伯克利分校哈斯商学院（Haas Business School）的巴里·斯托教授研究了可以解释人们为什么坚持失败做法的社会和心理因素（Staw & Ross，1987；1989）。你可能知道其中的部分因素，但仍然需要对它们作一番介绍。

损失的确定性：当人们对一种失败做法的结果不确定的时候，他们往往会增加对它的投入。例如，研究发现，如果投资者认为亏损只是暂时的，并相信该投资经过一段时间会扭亏为盈，那么他们就会继续持有它，甚至为了维持这项投资而增加资金投入。但是，如果人们意识到持有一项投资会增加亏损，他们就不会继续持有。

合理的决策制定要求必须事先考虑投资的可能结果。这样一来，如果一项投资可能的结果是模糊不清的，你可能就会强烈倾向于假定其结果是不确定的、暂时的以及可能改变的。基于这一观点，你就可能继续持有一项亏损投资。为了消除这一倾向，你必须总是详细地描述每一种可能的结果，并现实地估计其可能性。

即使你决定继续持有一项亏损投资，你也应该考虑已经亏了多少，并确定指望它扭亏为盈是否现实。例如，市场可能暂时处于低点，最近的一些消息（如调低利率的预期）将使市场止跌回升。如果你确认市场会发生变化，那么持有该投资并观望一段时间就是合理的。但要确定你不是在冒不必要的风险。你确认下跌是由暂时状况引起的吗？不要糊弄自己去相信一些不真实的情况。在等待市场变得对你有利的同时，设定一个时限，如果时间到了但市场情况并未好转，最好结束这笔交易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

沉没成本：一旦人们做了一项投资，他们往往认为它值。即使市场价格表明该投资已经贬值，他们仍然认为它值当初买入的价格。沉没成本是指购买一种股票或商品时所支付的金额，当该股票或商品的价值下跌时，沉没成本就会上升。合理的决策要求你基于现在、而不是过去的价值来制定。研究表明，当沉没成本很高的时候，也就是说，当一项交易产生了很大亏损的时候，人们往往继续持有这项投资。他们往往认为该投资的价值高于其当前市场价值，并相信“真实的”价值更接近他们的买入成本，但这种看法没有根据，价值由市场决定，与你的买入价格无关。

在沉没成本很高的时候，人们也可能听天由命。他们认为既然已经亏了这么多，即使继续等待和观望也不会再损失多少。就像是在想“我已经亏这么多了，还能亏多少呢？”你必须避免这种心理倾向，否则可能会亏掉全部投资。从心理上讲，你将因为继续持有亏损交易而承受巨大压力，沉没成本确实会导致财务和心理负担。评估一项交易的潜力时，最好是看它以后能赚多少，并假定已经发生的损失无法挽回。如果你认为一笔交易不能自行扭亏为盈，那就止损吧，从长远来看，这样做会降低你的心理负担和财务负担。

框架效应：当面对损失时，人们往往会寻求风险。你可能见过这个普通的决策练习，你有两个选择：（a）肯定会损失 100 美元，或（b）有 10%的可能损失 1 000 美元。面对亏损交易时，人们宁愿去冒损失 1 000 美元的风险。人们往往愿意赌亏少一点，却害怕赌多赢一些。比方说，在确定赚 100 美元和 10%机会赚 1 000 美元之间，人们更愿意选择前者。

面对损失，宁愿冒险的倾向可能导致人们继续持有亏损交易。人们固执地认为冒险将使机会变得对他们有利并产生赢利，这是一种糟糕的决策方式，必须意识到这种倾向。人们在面对亏损交易时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会自然地寻求风险，因此为了避免这种决策偏误，你必须确保自己有定义明确并且可以遵照执行的退出策略。

控制幻觉：其他涉及毫无根据坚持的心理因素危害更大。其中之一是不现实的控制幻觉。很多人认为他们可以打败市场，他们知道要让一笔亏损交易扭亏为盈很难，也知道市场机会对自己不利，但他们认为自己与众不同，认为自己拥有特殊的才能或好运气来让亏损交易扭亏为盈。这种观念很危险，没有人可以免受不利机会或连续坏运气的影响，必须懂得并抵制这种过度乐观的倾向。

自我辩白：人们的看法和观念常常会随自己的决定而改变。在做出一项决定后，我们往往会使自己的观点变得与该决定一致。心理学家通过研究实验说明，无论做了什么决定，人们往往相信自己的决定是正确的，为了保持观点和决定的一致性，他们会下意识地改变自己的看法。例如，在做出一项投资决定以后，你会相信你的选择是正确的，你常常会去寻找证据来支持这个决定。这种寻找经常出现偏差，因为你可能只注意那些肯定你的正面信息，却忽视那些否定你的负面证据。

抵制这种倾向很难，但你必须了解它，并知道它会影响你对一笔交易的感觉和随后的决定。既然我们知道人类倾向于寻找正面信息，那么找到负面信息就显得非常重要。但即使这样也未必管用，这种倾向很强大并难以克服。要懂得你可能因为过度专注于一项投资而无法做出正确决定，因而你可能需要一位顾问来帮你更加客观地评估你的选择。

安全与身份：人们持有亏损投资的另一个原因涉及承认亏损的后果。有时交易员害怕结束一笔交易，因为这样做意味着要承认自己损失了一大笔交易资本，这笔亏损可能大到使他无法继续交易，也可能意味着他必须工作很多年才能弥补这笔损失。在这些情况

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

下，继续持有亏损交易并让损失留在账面上，就比结束交易并实际面对亏损更轻松。但是，这种做法最终只会让事情更糟，投资者会继续赔钱并遭受更大损失。适当运用风险管理并在每笔交易中只投入一小部分交易资本，可以将这种因素对决策制定的影响降到最低程度。

拒绝承认亏损也有社会因素的影响。在金融机构工作的投资者可能害怕向他们的主管或客户承认自己做了一笔或几笔亏损投资，为了保全面子，投资者可能下意识地想要隐瞒亏损。这种社会因素也可能影响个人投资者，只要他有一个朋友社交圈子，并认为自己可能因为承认亏损而遭到羞辱。但无论有什么样的社会后果，你都必须承认亏损，既然迟早会面对这些后果，不如尽早面对。如果亏损进一步增加，只会更难以面对。

名声与荣誉：在我们的社会中，人们认为那些能够在困难时刻坚持并出人意料获得成功的人是杰出的商业领袖，那些坚持奋斗、克服重重困难并获得成功的人被视为商业社会的英雄。这些观念加上希望，可能促使人们坚守亏损交易，人们可能认为让一笔交易扭亏为盈能够证明他们是优秀的交易员。但是扭亏为盈很难，也非常危险，必须杜绝。适用于交易领域的坚持是指在连续亏损以后仍然坚持交易，而不是在某一笔亏损交易上坚持。

什么是决策偏误

我们用于制定决策的常识性方法常常很有效，但有时也会出现显而易见的决策错误。针对这一现象，心理学家阿莫斯·特维斯基（Amos Tversky）和丹尼尔·卡拉曼（Daniel Kahneman）（1973）指出，日常思维不符合“合理性”原则。也就是说，与一台理性的、仅仅分析和解释客观数据的理想化决策机器相比，人类的知识是有限的。人们并不总是拥有客观事实或真实数据，于是，他们依靠

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“常识性法则”或“经验法则”做决定。

让我们来看一些经典的例子，以便了解这些日常的经验法则或常识性法则怎样发挥作用。看看下面这两个问题，大多数人没有真实数据作为判断的依据：

1. 哪种情况在英语中出现更多：

（A）K 开头的单词（如 kind）

（B）K 作为第三个字母的单词（如 make）

2. 你在访问中东时更有可能会遇到哪种情况：

（A）恐怖袭击

（B）交通事故

研究参与者在面对这两个问题时，更有可能选择（A）作为正确答案。为什么？特维斯基和卡拉曼解释说，我们没有真实数据作为回答这些问题的依据，因此我们必须依靠记忆。说到英语单词，我们无法立刻知道 K 开头的单词和 K 作为第三个字母的单词哪个更多。于是，我们试着去回忆一些例子，回忆以 K 开头的单词不难，但想起以 K 作为第三个字母的单词就难多了。只是因为能想出例子，多数人就认为 K 开头的单词比 K 作为第三个字母的单词多，但这样做无法产生正确答案。K 作为第三个字母的单词要多得多，不过很难想得起来（甚至用字典来找例子都很难）。

人们用类似的方法来回答第二个问题。我们很容易想起中东恐怖袭击的生动事例，因此我们认为中东的恐怖袭击比那里的交通事故多，然而，客观数据表明，交通事故比恐怖袭击发生得更多，我们的记忆又一次愚弄了我们。我们依赖自己的记忆提供数据，却不知道不应该相信记忆，而应该寻找真实客观的数据来支持我们的判断。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

特维斯基和卡拉曼（1973）把这种现象称为可获性经验法则。某些事件更容易被回忆起来，因此对于决策制定而言，这些信息更具有“可获性”。在很多日常情况下，我们只能利用可获取的信息。在很多时候，它作为一种制定决策的策略是有效的。但必须记住，有些时候我们并没有掌握决策所需的全部客观数据，正是在这种时候，我们需要不厌其烦地去寻找真实数据作为决策依据。行为经济学家们对特维斯基和卡拉曼的研究成果心悦诚服。经济学家在准确预测市场方面有麻烦，而行为经济学家的兴趣在于寻找“非理性决策”的例子来说明为什么市场价格难以预测。应该考虑这种观点。也许你的某些决定是“非理性的”，应该避免。对它们留点儿神！

行为金融学：一个更加可信的领域

在行为金融学这一交叉领域，研究强调的是心理在投资决策中的影响。传统金融学和经济学在试图准确预测经济时仅仅着眼于具体指标，相反，行为经济学家假设预测往往是不准确的。人们在预测时容易犯错误，他们是“非理性的”，因为他们不是依靠对所有可获取信息的逻辑分析来做决定。事实上，他们依靠“经验法则”走捷径，却常常产生不准确的预测。根据行为经济学家的观点，正因为人们走捷径，才导致股票价格反映的更多是“投资者心理”，而不是传统的基本分析指标。丹尼尔·卡拉曼的研究成果影响了很多行为经济学家。在几个启发性实验中，卡拉曼博士和同事阿莫斯·特维斯基证明，人类厌恶风险，在信息处理方面效率低下，他们的决定是急躁的和吃力不讨好的，没有建立在详细的逻辑判断基础上。被用于认识市场的经验法则包括可获性经验法则（因为容易

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

想起以前的相关事例而认为一只股票或一个行业的股价会上涨）和代表性经验法则（如果一只股票和那些通常会上涨的股票具有相似特征，它就会上涨）。

从心理学家的专业角度来看，经济学家在准确预测市场方面遇到困难并不奇怪，因为投资者的行为是无法预测的。心理学家克拉克·赫尔（Clark Hull）曾经在1940年代尝试对行为进行预测，却发现做不到。从那以后，经济学家们就知道，人类的行为难以预测，因而也就难以预测金融市场。那么经济学家们一直在做什么？他们好像一直为了预测市场而开发复杂的数学模型。很多人认为可能开发出这样的模型，同时，他们把投资心理学视为另类的、误导的或“新新人类”的小玩意。如果你那么想，看看这个事实：心理学家丹尼尔·卡拉曼最近获得了2002年诺贝尔经济学奖。也许这一事实无法改变那些认为心理学只是充斥着“心理呓语”的人们的看法，也不能证明一个理论的有效性［别忘了斯科尔斯和莫顿（Scholes and Merton）的期权定价模型给长期资本管理公司带来的麻烦］。但是也许有更多的人会更加认真思考投资心理学和行为金融学的研究发现，我们希望未来是这样的。

人们为什么坚持失败的做法

沉没成本

你在一只股票上投入了25%的资本，因为经过分析你预测它会上涨，但是，你的预测没有得到市场支持，这只股票的价格一直下跌。你对自己说，“我做了如此细致详尽的分析，花了大量时间研

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

究这家公司的基本面。我无法相信它竟然下跌。”这时你可能希望它扭亏为盈，因此不肯结束这笔交易。跟结束交易、承担亏损，并为错误决定感到后悔比起来，维持现状更容易接受，这就叫沉没成本效应。你甚至增加对亏损交易的投入，因为你已经在那笔交易上投入了大量的时间、精力和资金。

沉没成本效应最明显的例子是我们已经在一笔亏损交易中投入了大笔资金，并且不想承认所投入的资金已经部分损失。不过，沉没成本效应还有其他更隐蔽的表现方式。大多数人意识不到这种效应，但它仍然可能影响投资决定。

“时间就是金钱”这一古老格言说明，你可能以另一种方式“赔钱”。在一项投资中投入时间和精力也算是一种花钱方式。例如，假定你仔细研究某家公司，阅读公司基本面情况报告，每天跟踪股票价格，记录与公司公告和行业重大事项相关的价格变动。你在准备和分析方面付出的精力越多，你所负担的沉没成本就越高，你有一种强烈的倾向去为你所花的时间和精力辩护。如果你不打算投资这家公司，为什么要花这么多的时间和精力来研究它呢？为自己行为辩护的倾向会折磨你。如果你意识不到这一点，也不会设法控制这种倾向，那么即使你知道应该等待另一个机会，也往往会（长期或短期地）投资这只股票。应该了解这种隐蔽效应，问问你自己：“我想投资这只股票的原因是真的发现了一个机会，还是为自己所花费的大量精力辩护呢？”你必须了解，这种隐蔽而有力的因素可能使你做出将使自己后悔的决定。

克服这种隐蔽影响很难。通过仔细研究公司寻找并抓住机会没有错，但不要做得太过火。记住花费太多精力会有一种潜在影响，要努力克服这种影响，提醒自己不是一定要投资。总有一天你的研究和准备将带来巨大回报，但是要学会等待适当的时机。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要知道沉没成本效应可能以隐蔽或显著的方式影响你的行为。想一想沉没成本是否正在影响你的决策制定，理性地抵制这些影响，别让它们占上风。

确认偏误

“确认偏误”是一种影响交易员决策的常见偏误。假设你决定对股票A做多，它的交易数据如下：

	最高价	最低价	收盘价	涨跌
股票 A	75.75	73.21	75.65	+1.84

在评估你的决定时，假设你打算对比另外两只股票B和C，它们与股票A密切相关：

	最高价	最低价	收盘价	涨跌
股票 B	65.20	64.10	64.90	+1.91
股票 C	72.10	65.20	61.20	–2.19

你觉得哪一条信息更有价值？多数人往往选择股票B，因为它确认了对股票A做多的决定。这种找出肯定证据的倾向被称为“确认偏误”。人们往往会找出肯定他们决定的信息，而忽视否定信息。

实际上，既然股票B、C和股票A密切相关，股票C的价格变动信息就比股票B的价格变动信息有价值得多，股票C的信息否定了做多决定。人们往往没有足够重视否定证据，相反，他们把这种证据视为不正常。实际上人们应该更加重视的是否定证据，而不是肯定证据。

在预测价格时，注意到寻找肯定证据的倾向非常重要。去找出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可能否定你的决定的信号和指标。考虑肯定信息容易，考虑否定信息难。如果你能够学会找出否定证据，相对其他交易员而言，你就拥有了一种优势。

理由不足效应

过早地结束盈利交易和不必要地持有亏损交易是交易员和投资者的一个常见问题。一旦我们长时间持有一笔亏损交易，我们就会有一种强烈的、为自己行为辩护的需要。这种自我辩白的需要常常会强大到使我们改变原来的观点，我们开始相信那笔亏损交易会扭亏为盈，不愿承认自己是在浪费时间和精力。这就是理由不足效应。

社会心理学的一个经典研究说明了理由不足效应对人们观点的巨大影响。研究要求参与者用一个小时完成一项非常无聊的任务，他们必须看着图片作出相应选择，任务完成后，所有参与者都认为这项任务很无聊。随后，研究人员说服他们去为这项任务招聘新的参与者，并要求他们在一次“强行推销”中把这项无聊任务描绘得非常逗乐和有趣。他们都制作了销售传单，半数参与者为此得到 1 美元，另一半参与者则得到 200 美元。在销售传单发完以后，再次要求所有参与者评价这项任务是否有趣，得到 200 美元的人没有改变主意，他们仍然认为这项任务很无聊。相反，得到 1 美元的人改变了主意：他们认为这项任务比他们以前认为的要有趣一些。这一结果证明了理由不足效应。

人们非常需要保持自己的观点与行动的一致性。当观点和行动不一致时，也就是说存在认知失调时，人们必须改变观点或改变行动以便恢复一致性。在这个例子中，销售传单已经做好，行动已无

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

法改变，于是他们不得不改变自己的看法。他们对自己说，“我在销售传单上把一项非常无聊的任务描绘得那么有趣，却只得到1美元。我为什么要那样做？那没有意义。我想这项任务也许不像我以前想的那么无聊。”人们被迫去协调他们的观点和行动。得到200美元的参与者不必为其观点与行动不协调辩护，因为他们获得了足够的报酬。

逻辑一致性和失调消减的心理活动也影响交易决定。例如，如果你长时间持有一笔亏损交易，你可能对自己说，“我已经持有这笔交易这么长的时间，但它还是亏钱。我为什么这样做呢？我为什么要花这么多的时间和精力呢？我一定得相信它会扭亏为盈。”人类有一种为自己行为辩护的强烈需要，尤其当自尊可能受到伤害时更是如此。例如我们对自己说，“如果我承认自己错了，我就是一个失败的交易员。所以我必须坚持这笔交易。”为了保持逻辑一致性和减少认知失调，你必须持有亏损交易。为了防止这种倾向，需要接受一套能够帮助你结束交易的观念。例如，“成功交易员懂得止损，而我是一个成功交易员”，或者“很多时候我的交易策略会失灵，因此我必须在事情变得更糟以前止损”。应该认识到，在一笔交易出现亏损时采取行动很难。有一些交易教练建议采用明确定义的退出策略作为预防措施，如设置止损点。只要你因为持有亏损交易而陷入自我辩白，你就很难战胜它。通过采取预防措施，你可以在自我辩白出现以前结束亏损交易。要重视理由不足效应，有时你可能为了自我辩护或维护自我形象而作出糟糕的决定，要设法识别这种情况并进行有效预防。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

行动可能误导观点

“行动胜于言辞”是我们常常用在别人身上的一句普通谚语。因为有的人说一套做一套，多数人认为不管一个人嘴上怎么说，他的真实意图会反映在行动上。有科学证据表明，这条谚语往往也适用于我们自己的行为。例如，如果你觉得香草冰激凌的味道平淡乏味，缺乏异国情调，你往往不会买这种口味。但是万一有人说服你品尝了香草冰激凌，你可能就会喜欢它。假设你在一家昂贵的餐厅和朋友共进晚餐，在主厨的推荐下，你跟大家一起点了一份餐厅自制的法国特色香草冰激凌，你不但吃了还自己为它买单。吃完以后，你可能有一点喜欢它了。研究表明，你往往会改变自己对香草冰激凌的看法。人类在保持自己的行为、看法和观点的“逻辑一致性”方面具有很强的倾向性。因为你吃了香草冰激凌并为它花了钱，可以合乎逻辑地认为你一定喜欢它，你以前的看法会被你的行动改变，这就是行动胜于言辞。因此，最容易改变一个人观点的办法，就是使那个人的行动和他以前的观点相反。

另一个日常行动影响我们观点的例子与消费行为有关。你有没有注意到，买东西的人一旦做出决定往往就会偏爱自己的选择？例如，当你在汽车经销店里选购的时候，你可能对买白色的还是买银色的难以取舍。然而一旦你把一辆白色的车开出停车场，你就会偏爱你的选择，你会为它辩护。你对自己说，“我觉得我做了一个相当不错的选择。”你可能还会开始注意到在大街上有那么多白色的车，而这更加说明你的决定是多么的正确。

你必须了解，这些心理活动在你做投资决定时也会发挥作用。一旦你专注于某项行动，你就会强烈地倾向于为你的决定辩护，这种辩解偏误可能会歪曲你所收到的、提醒你应该改变做法的警示信

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

息。你辩解的程度与几个因素有关。如果你的决定是明确的、无法挽回和难以撤销的，在很大程度上是由你自行决定的，对你很重要并且是公开做出的，那么你的偏见就会特别深。辩解偏误的作用很强，但可以设法抵消其影响，你对它了解得越多，它对你决策的影响就会越小。因此，你应该不仅在交易中、还要在生活的其他领域了解这种偏误。注意观察在做出决定后你的态度、观点和看法发生了什么变化，弄清楚你的行动在多大程度上主导了你的言辞。

预想可能误导决定

当你预测一只股票的价格是会上涨还是会下跌时，你是综合考虑所有可能的因素，还是有时受到公司印象的影响？谨慎的决策要求全面考虑所有客观因素，但人们经常会受到已经存在的看法和印象的影响。有时我们将某些行业和商品视为“热点”或“前景看好”，并可能基于这些看法、而不是确凿的事实和理由形成预测。

网络泡沫的破灭说明了根据公司印象进行预测的危害。很多投资者曾经预测这个行业的股票会高速增长，决策依据的是网络公司具有高速增长潜力这一印象，而不是具体的事实，例如这些公司的实际销售或收入。

麦克格雷格（MacGregor）、斯洛夫克（Slovic）和特雷曼（Dreman）（2000）进行的一项研究表明，对股票行业的预想和印象会如何误导价格预测。他们要求一群选修证券分析课程的商学院高年级学生对纽约证券交易所的几个行业股票组合做出判断。行业股票组合的样本来自计算机软件、制药、铁路和管理型医疗服务等行业。在这些股票组合中，有一半股票表现良好（回报率超过20%），另一半表现不好。参与者并不知道这一情况，他们根据自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

已对每个行业股票组合的印象（如价值、活跃度、强弱度）是积极还是消极来做出评价，并对回报率进行预测。

分析指出，预测回报率最高的是那些获得积极评价的行业股票组合。但是，对公司的印象与实际市场表现无关，也就是与股票组合的加权平均回报率无关。换句话说，参与者的预测受到了他们对行业股票组合的强弱程度、增长和利润等有关印象的误导。

这个研究表明，看法、观念和预想对我们的决定有多么大的影响。人们对于哪些股票或商品的价值可能上涨往往会形成主观看法。很多时候，这些看法只是基于“印象”或感觉。

不要让你的先入之见误导你对价格的预测。要知道，有时你可能对一家公司有积极印象，这种印象可能左右你的逻辑分析，尽量把这种影响降到最低。反复检查你的论据，确保你的交易决定是基于坚实的客观数据，而不是基于“印象”或没有根据的预期。

单纯呈现效应与判断

科学文献中有一个多少有些违背学理的发现，称为单纯呈现效应，由斯坦福大学社会心理学家罗伯特·赞加恩博士（Dr. Robert Zajonc）命名。人们越是经常看到某种事物，就会越喜欢它，即使他们并不清楚自己是否真正了解这个事物。单纯呈现导致人们偏爱经常见到的事物，这一发现已经被几项研究得出的相同结论所验证。这些事物是什么似乎并不重要。人们在评论陌生人的照片、新奇的图画、政治候选人和古典音乐选段时都表现出这一效应。结果总是这样：一个事物被呈现得越多或越为人所熟悉，人们就越喜欢它。甚至当呈现的实际频率低于人们能够意识到的程度时，这种效应依然存在。

尽管单纯呈现效应已在几个科学试验中被观察到，但这种效应

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

产生的原因仍然存在争论。一种似是而非的解释是熟悉的周边环境带来安全感，因此人类会自然倾向于选择与过去的安全感有关的东西。当人们在某些情况下缺乏明确的选择并怀疑自己应付这种情况的能力时，单纯呈现效应最具影响力。

很多时候，交易员发现自己处于结果无法确定的情况下。比方说，他们必须决定买哪一只股票或商品，也必须判断价格会上涨还是下跌。对交易员的研究表明，单纯呈现效应有时影响他们的决定，只要向他们展示某些股票就能增加他们对这些股票的偏爱。只是因为交易员曾经多次遇见过一只股票而并非真的熟悉和了解，他就有可能逐渐形成对该股票或商品的积极看法。必须防止这种基于“直觉”采取行动的偏误。

要知道你的决定可能受到超出你意识范围的因素的影响。如果你预感到一只股票或一种商品的价格将会上涨，这可能不过是“单纯呈现效应”的一个例子。反复检查你的论据，确定你有多个指标表明价格会上涨，不要凭直觉行动。

大数法则

一个月以来你研究了一种新方法，刚才你用它做了一笔交易。这种方法在你昨天所做的两笔交易中没起作用，你不太确定今天它是否有效。你想：“这个方法管用吗？也许我被这个未经验证的新想法骗了。”你认真地考虑结束这笔交易，并打算重新寻找新的方法。

不过，你可能不应该就此放弃。你给过这个新方法一个公平的机会吗？在你判定一个新方法能否创造利润之前，你必须给它足够的测试机会。但是，人们往往基于一两次、而不是足够多的测试就作出判定。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

确定一个新方法能否创造利润类似于民意调查机构在竞选中估计大众的观点。假设你想知道在一场即将到来的选举中投票给某一个候选人的选民比例，你会仅仅基于一个样本做出估计吗？人们往往想这样做，但结果可能很糟糕。你也许见过 1948 年报纸上那条错误的头条新闻报道：“杜威击败了杜鲁门”。当时一份芝加哥报纸做了一项电话民意测验，结果表明杜威将以很大的优势击败杜鲁门。基于这个样本，报纸刊发了那个错误的头条新闻。这个样本是不充分的，因为它不够大而且有偏差。（在 1948 年，杜威的支持者比杜鲁门的支持者更可能拥有电话。那份报纸当时在赶稿，他们在发行压力下刊发了那个错误的头条。）

仅仅基于几次经验就过早放弃一种交易方法的做法与此类似。每一笔交易结果都是全部交易可能结果的一个样本。由于“样本偏差”，单一样本可能会出现误差，应该基于多个“样本”、或者说用多次交易来测试一个交易策略。但人们不相信大数法则，不相信需要多个样本才能得出准确估计，他们认为大数法则也适用于少量样本。但是统计学家会告诉你，基于大量样本的估计比基于少量样本的估计更可靠。因此在测试一个新的交易方法时，要给自己足够的时间来对它进行充分检验。小心控制风险，这样在每次交易中你只需要为一小部分交易资本承担风险，然后用尽可能多的交易来检验新方法，最后再判定它是否有效。

基本归因错误

交易员们常常希望树立自我意识和良好的自我感觉。最容易的办法就是在成功时把一切归功于自己，而在失败时把一切归咎于市场。这是一个被心理学家称为基本归因错误的例子。基本归因错误

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是一种将成功过度归因于自己的能力而低估外部环境贡献的倾向，太经常犯基本归因错误可能使你过度自信，而这可能很危险。

基本归因错误是一种常见的偏误，每个人迟早都会有所表现。在多数情况下这是正常和适当的。积极看待自己并将成功视为自己才能的体现，这是合理的。有时暂时把厄运归咎于外部环境是也一种有效的应对策略。但在某些情况下，你必须准确判断什么时候把结果归因于自己的能力，什么时候把结果归因于外部环境。

应该认识到，尽管交易技能和献身精神是成功的必要因素，适当的环境可能也很重要。比方说，你可能多次碰到过这种情况，要是你可以在最佳的市场环境下执行你的交易策略，你应该能够赚大钱，可惜当时没有那样的环境，因此你没有赚到大钱。同样，有时候你可能赚了大钱，不过要是当时的市场环境不同，你可能会轻易赔大钱。

考虑你的决定会如何受到基本归因错误的影响并不意味着你应该低估个人对交易成功的贡献，而是强调你应该重视低估外部环境因素的倾向。问问自己“我有没有把这笔交易的成功过度归功于自己？我是否只是在正确的时间出现在正确的地方？”真正的自我意识要求客观公正地看待自己的贡献。你应该知道，自己的成功或失败什么时候是可控因素的结果，什么时候是不可控因素的结果。

虚假共识效应

假设你决定买西尔斯的股票。有多少其他的投资者同意你的决定？在被问及这个问题时，人们往往高估同意自己决定的人数。这种决策偏误称为虚假共识效应。

社会心理学家已经证明，无论你要求人们做出什么决定，无论

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

事情是否重要，无论做出的是什么选择，人们都会高估赞同者的数量。人类有一种自然倾向，认为自己的决定是比较正常和适当的，并认为自己的同事和同辈在相同情况下也会做出相似的决定。我们将自己的决定作为一个“基点”，基于自己的做法去估计别人会怎么做。这种决策偏误会导致过度自信。一旦我们做出了决定，我们往往相信自己是对的，并相信其他人会同意我们的决定，但他们也可能不会同意。

对虚假共识效应的一种解释跟人们如何做出决定有关，在做出一个有关思想立场的决定时，人们努力去收集证据并得出结论。有时，他们收集所有肯定某一选择的信息，并忽视否定信息，在做出决定后，支持该决定的证据在记忆中是“可获取的”，容易想起。当要求人们判断有多少人会做出类似决定时，这些肯定信息的不同片断仍然留在他们的记忆中，很容易被回想起来。基于这些回忆，他们认为其他人也会做出相同决定。他们基于自己不准确的记忆、而不是基于客观事实来估计他人的行为。

然而，有证据表明，做出错误共识估计的倾向取决于你对自己的决定有多肯定。例如，盖瑞·马克斯博士（Dr. Gary Marks）和诺曼·米勒博士（Dr. Norman Miller）（1985）在研究中改变参与者对他们决定的肯定程度。他们发现，人们对其决定越有信心，对采取同样行动人数的估计就越不准确。因此，我们对一个决定越肯定，就越相信其他人会和我们采取同样行动，反过来，这些错误的共识估计又使我们更加过度自信。

如何抵御虚假共识效应？你最好总是怀疑自己的决定。仔细思考人们寻找肯定信息并依据记忆中的可获取信息来做出决定（可获性经验法则）的倾向。做出决定很难，因此我们会花费全部精力去收集信息来支持自己的决定，但我们也必须寻找那些否定自己的信

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

息。因此，在你收集好信息准备得出最后结论以前，停下来问问自己："我在走向一种决策偏误吗？我是客观地检查自己的论据还是企图证明一个已有的观点？"请牢记，你的观点可能受到许多常见决策偏误的影响，虚假共识效应就是其中之一。

可预见性掩盖风险厌恶

心理学家们一直研究在什么情况下人们会偏好风险。你可能见过以下这组心理学家用于研究风险的经典问题：

你更愿意投资于哪种股票？

1. 股票 A：肯定会创造 250 美元利润

2. 股票 B：有 25%的机会创造 1 000 美元的利润，但有 75%的机会没有利润

大约 70%~80%的人选择 A。即使买股票 B 让他们有机会赚到 4 倍的利润，他们还是更喜欢确定的 250 美元利润。换句话说，当人们认为一项投资会创造收益时，他们会规避风险。

但当人们考虑承担亏损时，他们的想法却变了。来看一个类似的问题，不过"表述"为亏损而不是利润。

你更愿意投资于哪个股票？

1. 股票 A：将肯定会亏损 750 美元

2. 股票 B：有 25%的机会不亏损，但有 75%的机会亏损 1 000 美元

人们在回答上述用亏损来表述的问题时，往往选择 B。在考虑需要承担亏损时，人们愿意冒险去保护他们的投资。他们接受损失全部投资的可能，却不愿意接受确定的部分损失。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

概括起来，对这些问题的回答说明，当人们认为自己将要赚钱时，他们是厌恶风险的；但当他们认为自己可能赔钱时，他们却是偏好风险的。这是一个意义重大的投资心理学发现。

勒纳博士（Dr. Lerner）和凯尔特纳博士（Dr. Keltner）最近在一项科学研究中揭示，这种对风险和决策的传统理解并非任何时候都体现在每个人身上。人们往往认为预测事件的结果（如将来的股票价格）很容易，这种因素预知或降低了风险厌恶。勒纳博士和凯尔特纳博士在研究中对人们认为结果容易预测的倾向性进行了测量，并要求研究参与者对类似以上列出的问题做出选择。

他们发现，倾向于认为结果容易预测的参与者往往会偏好风险，如果有机会大赚一笔，他们就愿意赌一把；相反，倾向于认为结果经常是不确定的和难以预测的参与者往往接受确定的结果，他们不喜欢冒险（确定性测量使用 The TANG Scale of STAXI，这是一种间接测量确定性和可预见性的方法）。

在这些观点中你是什么立场？你常常认为你可以轻松预测将来的股票和商品价格吗？你是否强烈预期价格变动应该对你有利？当价格变动不符合你的预期时，你是否经常感到失望？如果你同意这些观点，你就可能倾向于偏好风险和冒不必要的风险，你可能需要留意这种倾向。在做一项投资时，确定你的预测依据是牢固的证据，而不是内心的直觉。要意识到你往往可能有点过于相信自己的预测能力，并因此去冒不必要的风险。

记住“迅速止损”这句古老格言。应该谨慎对待交易并适当厌恶风险。接受确定的损失，不要去冒不必要的、可能损失全部投资的风险。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

亏掉赚来的钱

用赌场的钱或“赌场赢利”去赌被视为赌徒的梦想，对交易员来说也是这样。也就是说，你下注以后立刻赚钱，把本钱放回包里，用赚到的钱接着赌。从那一刻开始，你认为自己是在用“赌场赢利”而不是自己的钱在玩，既然是赚来的钱，为什么不轻松一点呢？为什么不多冒一点险呢？你接着想，万一输了，输掉的毕竟也并不是自己的钱。不过，对于那些希望回家时钱包比来时更鼓的人来说，那完全是错误的心态。大多数交易员正是因为小心管理风险和谨慎关注亏损的威胁，其账户余额才得以保持增长。如果你认为赚来的钱不是你自己的钱，那么迅速止损有什么意义呢？有什么必要只做机会最好的交易呢？为什么要辛苦坚持 3：1 的风险回报比例呢？由于你没有把赚来的钱视为自己的钱并同样重视，你可能很快又会失去它。如果想牢牢抓住赢利或者是以任何方式赚来的钱，可以采用以下办法：

情感所有权：别再去想赢利或赚到的钱与你自己辛苦挣来的钱有什么不同。一个办法是在心里重新想一想赢利或赚到的钱，并努力想象你把钱取出来了，然后再投回去，而不仅仅是把它留在市场里。有人把这种心理上的再投资变成实际行动，真的把钱取出来，以此帮助自己把这些钱看成是自己的、用于投资的钱，同样需要保护、同样可能会损失。

保护它，好像它原来就是你的：不要把赢利或赚到的钱当成特殊的钱。把它和你账户里其他的钱同等对待，不要牺牲或放弃每一分钱。为了保护每一分赢利或赚到的钱而战，就像保护你账户中其他所有的钱一样。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

使用正常的风险管理方法：在操作层面上，应该采取和管理其他资金一样的方法来管理赢利或飞来横财。通过保持同样的风险水平，同样的止损参数，同样谨慎地对待亏损，你会开始从赢利或飞来横财中得到同样的回报。